



# Week 1

## les 2

### Opdracht 1

1. Bedenk wat bij jou de oorzaak is van je boosheid.
2. Bedenk vervolgens welke manier(en) jij kunt inzetten om rustiger te reageren.
3. Maak een plan: Wanneer ga je dat doen? Bij wie? In welke situatie?

1.

2.

3.

REMINDER:

CONCLUSIE: