

B1.3 Emoties uiten op het werk



- Los conflicten op het werk professioneel af
- Geef uw welzijn en onwelzijn aan in een professionele context

Het gevoel	<i>(Le sentiment)</i>	Huilen om	<i>(Pleurer à cause de)</i>
Eenzaam	<i>(Solitaire)</i>	Zeuren	<i>(Râler)</i>
Dankbaar	<i>(Reconnaissant)</i>	Aankijken tegen	<i>(Redouter)</i>
Beleefd	<i>(Poli)</i>	Merken (van)	<i>(Remarquer)</i>
Onbeleefd	<i>(Impolie)</i>	Bezwijken onder	<i>(Céder sous)</i>
Overdreven	<i>(Exagéré)</i>	Lijden onder	<i>(Souffrir de)</i>
Zich schamen	<i>(Avoir honte)</i>	Zich schikken in	<i>(Se résigner à)</i>
Zich schamen over	<i>(Avoir honte de)</i>	Zich neerleggen bij	<i>(S'accommoder de)</i>
Zich ergeren (aan)	<i>(S'irriter (à) / être agacé par)</i>	Omgaan met	<i>(Gérer / faire face à)</i>
Balen van	<i>(Être contrarié par)</i>	Voor lief nemen	<i>(Accepter)</i>
Teleurgesteld	<i>(Décû)</i>	Smeken om	<i>(Supplier pour)</i>
Boos zijn op/over	<i>(Être en colère contre)</i>	Schelden op	<i>(Insulter)</i>

1. Grammaire: Ordre de base des mots: Onderwerp en werkwoord



Règles de base pour le bon ordre des mots dans une phrase, comme onderwerp, persoonsvorm et rest.

1. Tu peux combiner deux phrases normales avec mais, et, ou, car et donc.
2. Dans les deux phrases, le verbe conjugué est en deuxième position.
3. Une subordonnée fait aller tous les verbes à la fin de la phrase.

Type (Type)	Structuur (Structure)	Voorbeeld (Exemple)
Hoofdzin (Phrase principale)	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinitief (Sujet + Verbe conjugué + Infinitif)	Ik ben boos over het besluit. <i>(Je suis en colère à propos de la décision.)</i>
Inversie (Inversion)	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp (Complément (temps/lieu) + Verbe conjugué + Sujet)	Nu voel ik me erg eenzaam. <i>(Maintenant je me sens très seul(e).)</i>
Bijzin (Proposition subordonnée)	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt want hij is boos. <i>(Il pleure parce qu'il est en colère.)</i>
Bijzin: Indirecte rede (of/dat) <i>(Subordonnée : discours indirect (si/que))</i>	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord <i>([Phrase principale] + que/si + Sujet + Verbe conjugué)</i>	Ik vraag of u meewerkt. <i>(Je demande si vous coopérez.)</i>
Bijzin: Relatieve zin (die/dat) <i>(Subordonnée : proposition relative (qui/que))</i>	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord <i>([Phrase principale] + que/qui + Sujet + Verbe conjugué)</i>	De man die ik zag. <i>(L'homme que j'ai vu.)</i>

1. Na de vergadering voelde ik me eenzaam, maar _____ zei niets.
a. mij b. ik c. zei ik d. ik zei
 2. Morgen _____ ik met je waarom je je ergert aan die opmerkingen.
a. ik bespreek b. bespreek ik c. bespreken d. bespreek
1. ik 2. bespreek

Réécrivez les phrases

1. (want) Ik kan vandaag niet naar de vergadering komen. Ik heb een afspraak bij de huisarts.

(Je ne peux pas venir à la réunion aujourd'hui, car j'ai un rendez-vous chez le médecin généraliste.)

2. Ik werk meestal thuis. Vandaag werk ik op kantoor.

(Aujourd'hui je travaille au bureau au lieu de travailler à la maison.)

3. (dat) De manager zegt: "We beginnen morgen om negen uur."

(Le responsable dit que nous commençons demain à neuf heures.)

2. Exercices

1. Associez chaque mot à sa définition.



- | | |
|------------------------|---|
| a. zich ergeren aan | 1. Je spreek en gedraagt je op een nette, respectvolle manier tegenover anderen. |
| b. zich schamen (over) | 2. Je legt je neer bij een besluit; je accepteert het, ook al ben je het niet eens. |
| c. boos zijn over | 3. Je ergert je aan iets of iemand; je voelt irritatie maar zegt meestal niets. |
| d. zich neerleggen bij | 4. Je bent boos over een situatie; je zegt wat je vindt en legt uit waarom. |
| e. beleefd | 5. Je schaamt je over iets dat je hebt gedaan; je voelt je beschaamd. |

a-3 b-5 c-4 d-2 e-1

2. Bulletin interne : émotions et conflits au travail (Audio disponible dans l'application)

Remplissez les lacunes: zeuren, eenzaam, teleurgesteld, onbeleefd, schelden, lijden, schaamt, boos

In ons team merken we dat de werkdruk soms oploopt. Dan groeit irritatie snel, en een collega kan _____ reageren of zelfs _____. Dat helpt niet, zeker niet als iemand zich _____ voelt of al weken tegen een project aankijkt. Bespreek het op tijd met je leidinggevende en geef rustig aan waar je last van hebt.

Voel je je _____ of _____ over een besluit? Noem dan concrete voorbeelden in plaats van te _____. Je kunt zeggen dat je je _____ over je eigen reactie en dat je je ergert aan de toon. Als je blijft _____ onder spanning, vraag om een kort gesprek of extra ondersteuning.

Dans notre équipe, nous remarquons que la charge de travail augmente parfois. Alors, l'irritation grandit vite, et un collègue peut réagir de façon impolie ou même insulter. Cela n'aide pas, surtout pas si quelqu'un se sent seul ou regarde un projet en face depuis des semaines. Parlez-en à temps avec votre responsable et indiquez calmement ce qui vous gêne.

Vous sentez-vous déçu ou en colère à propos d'une décision ? Donnez alors des exemples concrets au lieu de vous plaindre. Vous pouvez dire que vous avez honte de votre propre réaction et que le ton vous agace. Si vous continuez à souffrir de la tension, demandez un bref entretien ou un soutien supplémentaire.

1. Welke twee adviezen uit de tekst kun je gebruiken als je je op het werk ergert aan de manier waarop een collega reageert, en waarom werken die adviezen volgens jou?

3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

Vrai Faux

De spreker vindt dat de werksfeer sinds de nieuwe teamleider anders is geworden.

Tijdens de vergadering reageerde de spreker boos en begon hij te schelden op de collega.

Na een rustig gesprek bood de collega zijn excuses aan, waardoor de spreker zich dankbaar voelde.



4. Lisez le dialogue et répondez aux questions

Nora *Sam, ik zie dat je gespannen bent. Wat is er aan de hand?*

(teamleider): *(Sam, je vois que tu es tendu. Que se passe-t-il ?)*

Sam *Ik baal van die mail van Jasper. Hij was nogal onbeleefd en ik werd er echt boos over.*

(projectleider): *(Je suis contrarié par ce mail de Jasper. Il était plutôt impoli et ça m'a vraiment mis en colère.)*

Nora *Dat begrijp ik, maar schelden op iemand helpt niet. Kun je rustig uitleggen wat je precies stoorde?*

(teamleider): *(Je comprends, mais insulter quelqu'un n'aide pas. Peux-tu expliquer calmement ce qui t'a exactement dérangé ?)*

Sam *Hij noemde mijn planning 'overdreven' en zei dat ik altijd zeur. Ik schaam me dat ik bijna teruggeantwoord had met scherpe woorden.*

(projectleider): *(Il a qualifié mon planning de « exagéré » et il a dit que je râlais toujours. J'ai honte d'avoir failli répondre avec des mots durs.)*

Nora *Laten we dit netjes aanpakken: jij legt uit waar je je aan ergerde en ik zit erbij zodat het gesprek beleefd blijft.*

(teamleider): *(Traitons cela correctement : tu expliques ce qui t'a agacé et je serai là pour que la conversation reste polie.)*



1. Waardoor was Sam teleurgesteld en waar baalde hij van?

2. Welke professionele oplossing stelt Nora voor om met de situatie om te gaan?

5. E-mail

Onderwerp: Even afstemmen na vanochtend

Hoi Samira,

Ik wil even terugkomen op de vergadering van vanochtend. Ik **merkte** dat de sfeer gespannen was toen we het over de planning hadden, en dat jij en Mark elkaar soms kort afsneden. Ik begrijp dat de druk hoog is, maar ik wil niet dat dit zo blijft.

Kun je me laten weten hoe jij het hebt ervaren? En heb je vandaag of morgen 15 minuten voor een kort gesprek om dit rustig te bespreken?

Groet,

Jeroen de Vries

Teamleider



Rédigez une réponse appropriée: *Ik wil graag uitleggen hoe ik het heb ervaren, want ... / Ik baal ervan dat ..., maar ik wil het graag professioneel oplossen. / Kunnen we afspreken om ... zodat ...*

Verbes importants

ik

jij/je

hij/zij/ze/het

wij/we

jullie

zij/ze

Zich schamen (*avoir honte*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

schaam me

schaam je

schaamt zich

schamen ons

schamen jullie

schamen zich

schelden (*insulter*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)

scheld

scheldt

scheldt

schelden

schelden

schelden