

## B1.3 Emoties uiten op het werk



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

<b>Het gevoel</b>	<i>(La sensazione)</i>	<b>Voor lief nemen</b>	<i>(Accettare senza protestare)</i>
<b>Eenzaam</b>	<i>(Solo)</i>	<b>Merken (van)</b>	<i>(Accorgersi di)</i>
<b>Dankbaar</b>	<i>(Grato)</i>	<b>Balen van</b>	<i>(Essere seccato per / Dispiacersi di)</i>
<b>Beleefd</b>	<i>(Cortese)</i>	<b>Boos zijn op/over</b>	<i>(Arrabbiarsi con/su)</i>
<b>Onbeleefd</b>	<i>(Scortese)</i>	<b>Schelden op</b>	<i>(Insultare)</i>
<b>Overdreven</b>	<i>(Eccessivo)</i>	<b>Zeuren</b>	<i>(Lamentarsi)</i>
<b>Zich schamen</b>	<i>(Provare vergogna)</i>	<b>Smeken om</b>	<i>(Prego implorare / Supplicare)</i>
<b>Zich schamen over</b>	<i>(Vergognarsi di)</i>	<b>Huilen om</b>	<i>(Piangere per)</i>
<b>Zich ergeren (aan)</b>	<i>(Irritarsi (per/di))</i>	<b>Teleurgesteld</b>	<i>(Deluso)</i>
<b>Zich schikken in</b>	<i>(Adeguarsi a)</i>	<b>Bezwijken onder</b>	<i>(Cedere sotto)</i>
<b>Zich neerleggen bij</b>	<i>(Rassegnarsi a)</i>	<b>Lijden onder</b>	<i>(Soffrire per)</i>
<b>Omgaan met</b>	<i>(Cavarsela con / Gestire)</i>		

### 1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



Goede **communicatie** op het werk is van **cruciaal belang** voor vertrouwen en een goede **samenwerking**. Problemen ontstaan bijvoorbeeld als iemand een belofte doet *maar* die niet nakomt, of *als* collega's geen ruimte krijgen om zorgen te delen. Het niet beantwoorden van e-mails en het geven van onvolledige updates vertraagt projecten. Kritiek zonder uitleg is demotiverend en vage instructies veroorzaken fouten. Kleine, consequente stappen helpen dit te **oplossen**.

*Una buona **comunicazione** sul lavoro è di **cruciale importanza** per la fiducia e una buona **collaborazione**. I problemi sorgono, per esempio, quando qualcuno fa una promessa ma poi non la mantiene, o quando i colleghi non hanno spazio per condividere preoccupazioni. Non rispondere alle e-mail e fornire aggiornamenti incompleti rallenta i progetti. Le critiche senza spiegazioni sono demotivanti e le istruzioni vaghe causano errori. Piccoli passi coerenti aiutano a **risolvere** questo problema.*

1. Wat is volgens de tekst de beste reactie als je merkt dat je een belofte niet kunt nakomen?
  - a. Doen alsof alles volgens plan gaat om geen ongemak te veroorzaken.
  - b. De taak aan een collega geven zonder iets te zeggen.
  - c. Wachten tot iemand ernaar vraagt en dan pas reageren.
  - d. Direct communiceren dat het even niet lukt en realistisch blijven.
2. Welke oorzaak wordt genoemd voor het vertragen van projecten?
  - a. Omdat collega's te veel updates sturen.
  - b. Omdat e-mails niet worden beantwoord.
  - c. Omdat taken altijd te snel worden afgerond.
  - d. Omdat er te veel feedback wordt gegeven.

1-d 2-b



## 2. Grammatica: Base ordine delle parole: Onderwerp en werkwoord

Regole di base per l'ordine corretto delle parole in una frase, come onderwerp, persoonsvorm e rest.

1. Puoi combinare due frasi normali con *maar*, *en*, *of*, *want* & *dus*.
2. In entrambe le frasi, la persoonsvorm è al secondo posto.
3. Una subordinata fa sì che tutti i verbi vadano alla fine della frase.

Type (Tipo)	Structuur (Struttura)	Voorbeeld (Esempio)
Hoofdzin (Frasi principale)	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinitief (Soggetto + verbo coniugato + infinito)	Ik ben boos over het besluit. (Sono arrabbiato per la decisione.)
Inversie (Inversione)	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp (Elemento extra (tempo/luogo) + verbo coniugato + soggetto)	<b>Nu</b> voel ik me erg eenzaam. (Adesso mi sento molto solo.)
Bijzin (Subordinata)	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt <b>want</b> hij is boos. (Lui piange perché è arrabbiato.)
Bijzin: Indirecte rede (of/dat) (Subordinata: discorso indiretto (of/dat))	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Frasi principale] + dat/of + soggetto + verbo coniugato)	Ik vraag <b>of</b> u meewerkt. (Chiedo se collabora.)
Bijzin: Relatieve zin (die/dat) (Subordinata: frase relativa (die/dat))	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Frasi principale] + dat/die + soggetto + verbo coniugato)	De man <b>die</b> ik zag. (L'uomo che ho visto.)

C'è sempre un verbo coniugato, anche nella subordinata.

Gli altri verbi sono in forma completa (infinito).

C'è sempre un soggetto (tranne nell'imperativo).

Il soggetto e il verbo coniugato devono concordare.

1. Vandaag bespreken we het conflict rustig, want \_\_\_\_\_ boos over het besluit. (Oggi discutiamo il conflitto con calma, perché tutti sono arrabbiati per la decisione.)  
 a. iedereen zijn    b. iedereen is    c. is iedereen    d. iedereen
2. Na het overleg voelde ik me eenzaam, maar later \_\_\_\_\_ dankbaar voor je steun. (Dopo la riunione mi sono sentito solo, ma più tardi ero grato per il tuo sostegno.)  
 a. was    b. ik was    c. ben    d. was ik

1. iedereen is 2. was ik

### Riscrivi le frasi (QR: IA+)



1. (Morgen) Ik werk morgen thuis. Dan kan ik me beter concentreren.
-

*(Domani lavoro da casa, perché allora posso concentrarmi meglio.)*

2. (of) Ik bel de huisarts. Ik wil vragen: U kunt vandaag langskomen?
- 

*(Chiamo il medico di base e voglio chiedere se può venire oggi.)*

3. (want) Ik heb slecht geslapen. Ik moest vroeg opstaan.
- 

*(Ho dormito male, perché dovevo alzarmi presto.)*

**1.** Morgen werk ik thuis, want dan kan ik me beter concentreren. **2.** Ik bel de huisarts en ik wil vragen of u vandaag kunt langskomen. **3.** Ik heb slecht geslapen, want ik moest vroeg opstaan.

### **Correggi l'errore**

1. Mijn manager zei dat is hij niet tevreden.
- 

Il mio manager ha detto che non è soddisfatto.

2. Ik voel me gestrest, want morgen ik moet presenteren.
- 

Mi sento stressato, perché domani devo fare una presentazione.

- 1.** Mijn manager zei dat hij niet tevreden is. **2.** Ik voel me gestrest, want ik moet morgen presenteren.

### 3. Esercizi

#### 1. Abbina ogni parola alla sua definizione.

- |                        |  |
|------------------------|--|
| a. zich schamen (over) | 1. Je bent boos omdat iemand iets heeft gedaan dat jij oneerlijk of vervelend vindt. |
| b. boos zijn op/over   | 2. Je schaamt je omdat je denkt dat je iets verkeerd of gênant hebt gedaan.          |
| c. zich ergeren (aan)  | 3. Je ergert je omdat iemand telkens hetzelfde storende gedrag vertoont.             |

a-2 b-1 c-3



#### 2. Memo interno: emozioni e irritazioni sul posto di lavoro (QR: Audio)

**Compila gli spazi vuoti:** ergert, schelden, boos, baal, Schaam, eenzaam



We merken dat de samenwerking in teams soms lastiger wordt als emoties niet worden uitgesproken. Kleine irritaties, zoals updates die uitblijven of vage instructies, kunnen ervoor zorgen dat collega's zich (1) \_\_\_\_\_ voelen in een project of (2) \_\_\_\_\_ worden over besluiten. Als je je (3) \_\_\_\_\_ aan iemands gedrag, spreek die persoon dan tijdig aan en leg rustig uit wat je nodig hebt.

Let op de toon: (4) \_\_\_\_\_ of onbeleefd reageren helpt niet en kan de situatie groter maken. Geef liever concrete feedback en benoem je gevoel: "Ik (5) \_\_\_\_\_ ervan dat de afspraak niet is nagekomen, want nu loopt mijn planning uit." (6) \_\_\_\_\_ je niet om aan te geven dat het je raakt, maar blijf professioneel. Lukt het niet samen, vraag dan een teamleider om te helpen.

*Notiamo che la collaborazione nei team a volte diventa più difficile quando le emozioni non vengono espresse. Piccole irritazioni, come aggiornamenti che non arrivano o istruzioni vaghe, possono far sì che i colleghi si sentano soli in un progetto o si arrabbino per le decisioni. Se ti irrita il comportamento di qualcuno, parlane con quella persona per tempo e spiega con calma di cosa hai bisogno.*

*Fai attenzione al tono: insultare o rispondere in modo scortese non aiuta e può ingrandire la situazione. Meglio dare un feedback concreto e nominare ciò che provi: "Mi dispiace che l'accordo non sia stato rispettato, perché ora la mia pianificazione va in ritardo." Non vergognarti di dire che ti colpisce, ma resta professionale. Se non riuscite a risolvere insieme, chiedi a un team leader di aiutare.*

(1) eenzaam, (2) boos, (3) ergert, (4) schelden, (5) baal, (6) Schaam

1. Welke twee voorbeelden van communicatie-ergernissen worden in de memo genoemd en wat raadt de memo aan om die problemen professioneel op te lossen?

---

### 3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (QR: Audio)

Vero Falso

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. De spreker vindt dat ze tijdens de vergadering te scherp reageerde en voelt zich daar achteraf ongemakkelijk over. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. De spreker werkt al lange tijd in het team en heeft daardoor weinig last van eenzaam zijn.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. De spreker is van plan om het probleem te negeren en er met niemand meer over te praten.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

### 4. Scegli la soluzione corretta

1. Ik \_\_\_\_\_ dat ik gisteren zo onbeleefd was in het teamoverleg. *(Mi vergogno di essere stato così maleducato ieri durante la riunione di team.)*  
a. schaam      b. schaamt me      c. schaam mij      d. schaam me
2. Ik vraag of je je \_\_\_\_\_ over die harde opmerking tegen onze collega. *(Chiedo se ti vergogni di quel commento duro verso il nostro collega.)*  
a. schaam      b. schaamt je      c. schaam je      d. schaamt
3. Hij \_\_\_\_\_ tegen de klant, maar daarna biedt hij direct zijn excuses aan. *(Lui insulta il cliente, ma poi si scusa subito.)*  
a. scheldde      b. scheld      c. schelden      d. scheldt

1. schaam me 2. schaamt 3. scheldt

### 5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



#### Gesprek na scherpe e-mail

- Sanne (teamleider):** Omar, heb je even? Ik merk dat de sfeer sinds jouw mail van gisteren gespannen is.  
*(Omar, hai un attimo? Ho notato che l'atmosfera è tesa dalla tua mail di ieri.)*
- Omar (medewerker):** Ja, ik baal ervan. Ik was boos over de planning en ik heb onbeleefd gereageerd — daar schaam ik me voor.  
*(Sì, mi dà davvero fastidio. Ero arrabbiato per la pianificazione e ho risposto in modo scortese — me ne vergogno.)*
- Sanne (teamleider):** Dank je dat je dat zegt. Het kwam inderdaad overdreven hard over, en ik zag dat Anouk er echt onder lijdt.  
*(Grazie per averlo detto. In effetti è sembrata davvero troppo dura, e ho visto che Anouk ne sta soffrendo molto.)*
- Omar (medewerker):** Ik erger me aan het constante heen-en-weer, maar ik wil niet schelden op collega's. Ik wil het netjes oplossen.  
*(Mi irrita il continuo tira e molla, ma non voglio insultare i colleghi. Voglio risolverla in modo corretto.)*

**Sanne**  
**(teamleider):**

*Zullen we straks samen met Anouk praten, rustig uitleggen hoe jij je voelde en afspreken hoe we hiermee omgaan?*

*(Che ne dici se più tardi parliamo insieme con Anouk, spieghiamo con calma come ti sentivi e concordiamo come gestire la cosa?)*

1. Waarom is Omar boos en waar schaamt hij zich voor?
- 

## 6. Parlare: traduci e rispondi (QR: IA+)

*Ik merk dat ik me ... voel, omdat ... / Ik baal ervan dat ..., maar ik wil graag ... / Kunnen we afspreken dat ...?*



1. Je hebt op je werk een conflict met een collega omdat afspraken niet worden nagekomen. Wat zeg je tegen die collega om beleefd te blijven maar toch duidelijk te zijn?
- 
2. Je merkt dat je op je werk veel stress hebt en eronder lijdt. Hoe bespreek je dit kort met je leidinggevende en wat vraag je concreet?
- 

## 7. Scrittura: E-mail (QR: IA+)

**Onderwerp:** Even afstemmen over de communicatie

Hoi Samira,

Ik merk dat de laatste weken misverstanden ontstaan in het Atlas-project. Gisteren baalde ik er eerlijk gezegd van dat de klantpresentatie nog niet bijgewerkt was, terwijl we hadden afgesproken dat jij **vóór 16:00** een update zou sturen. Daardoor kon ik mijn deel niet afronden en dat zorgde voor spanning in het team.

Kunnen we vandaag of morgen 15 minuten bellen om af te stemmen hoe we updates delen? Ik wil dit graag netjes oplossen.

Groet,  
Thomas



**Scrivi una risposta appropriata:** *Ik begrijp dat je je hieraan ergert, maar ik wil graag uitleggen wat er gebeurde. / Ik stel voor dat we vanaf nu in Teams een korte update zetten vóór 15:30, zodat we misverstanden voorkomen. / Kunnen we afspreken dat we elkaar bellen als er iets vertraging heeft?*

---



---



---

**Verbi importanti**

ik  
jij/je  
hij/zij/ze/het  
wij/we  
jullie  
zij/ze

**Zich schamen** (*vergognarsi*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)  
schaam me  
schaam je  
schaamt zich  
schamen ons  
schamen jullie  
schamen zich

**schelden** (*insultare*)

Onvoltooid tegenwoordige tijd (OTT)  
scheld  
scheldt  
scheldt  
schelden  
schelden  
schelden