

B1.3 Emoties uiten op het werk



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

Eenzaam

Dankbaar

Beleefd

Onbeleefd

Overdreven

Het gevoel

Zich schamen

Zich schamen over

Zich ergeren (aan)

Zich schikken in

Zich neerleggen bij

Balen van

Boos zijn op/over

Huilen om

Teleurgesteld

Aankijken tegen

Merken (van)

Zeuren

Smeken om

Schelden op

Bezwijken onder

Lijden onder

Omgaan met

Voor lief nemen

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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* collega29s geen ruimte krijgen om zorgen te delen. Het niet beantwoorden van e-mails en het geven van onvolledige updates vertraagt projecten. Critiek zonder uitleg is demotiverend en vage instructies veroorzaken fouten. Kleine, consequente stappen helpen dit te **oplossen**.

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. Wachten tot iemand ernaar vraagt en dan pas reageren.
 - c. Direct communiceren dat het even niet lukt en realistisch blijven.
 - d. De taak aan een collega geven zonder iets te zeggen.
2. Welke oorzaak wordt genoemd voor het vertragen van projecten?
 - a. Omdat taken altijd te snel worden afgerond.
 - b. Omdat e-mails niet worden beantwoord.
 - c. Omdat er te veel feedback wordt gegeven.
 - d. Omdat collega29s te veel updates sturen.

1-c 2-b



2. Grammatica: Basis woordvolgorde: Onderwerp en werkwoord

Basisregels voor de juiste volgorde van woorden in een zin, zoals onderwerp, persoonsvorm en rest.

1. Je kunt twee normale zinnen combineren met maar, en, of, want & dus.
2. In beide zinnen staat de persoonsvorm op de tweede plek.
3. Een bijzin zorgt ervoor dat alle werkwoorden naar het einde van de zin gaan.

Type	Structuur	Voorbeeld
Hoofdzin	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinitief	Ik ben boos over het besluit.
Inversie	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp	Nu voel ik me erg eenzaam.
Bijzin	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt want hij is boos.
Bijzin: Indirecte rede (of/dat)	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord	Ik vraag of u meewerkt.
Bijzin: Relatieve zin (die/dat)	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord	De man die ik zag.

Er is altijd een vervoegd werkwoord, ook in de bijzin.

Andere werkwoorden zijn in volledige vorm (infinitief).

Er is altijd een onderwerp (behalve in imperatief).

Het onderwerp en het vervoegde werkwoord moeten overeenkomen.

1. Vandaag bespreken we het conflict rustig, want _____ boos over het besluit.
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.
a. was b. ik was c. ben d. was ik

1. iedereen is 2. was ik

Herschrijf de zinnen (QR: AI+)



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

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

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

Corrigeer de fout

1. Mijn manager zei dat is hij niet tevreden.

Mijn manager zei dat hij niet tevreden is.

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

Ik voel me gestrest, want ik moet morgen presenteren.

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

3.Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|------------------------|--|
| 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. Interne memo: emoties en irritaties op de werkvloer (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

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. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (QR: Audio)

- De spreker vindt dat ze tijdens de vergadering te scherp reageerde en voelt zich daar achteraf ongemakkelijk over.
- De spreker werkt al lange tijd in het team en heeft daardoor weinig last van eenzaam zijn.
- De spreker is van plan om het probleem te negeren en er met niemand meer over te praten.

Waar Onwaar

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Kies de juiste oplossing

- Ik _____ dat ik gisteren zo onbeleefd was in het teamoverleg.
a. schaam b. schaamt me c. schaam mij d. schaam me
- Ik vraag of je je _____ over die harde opmerking tegen onze collega.
a. schaam b. schaamt je c. schaam je d. schaamt
- Hij _____ tegen de klant, maar daarna biedt hij direct zijn excuses aan.
a. scheldde b. scheld c. schelden d. scheldt

1. schaam me 2. schaamt 3. scheldt

5. Rollenspel - dialogen (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 (medewerker):** *Ja, ik baal ervan. Ik was boos over de planning en ik heb onbeleefd gereageerd — daar schaam ik me voor.*
- Sanne (teamleider):** *Dank je dat je dat zegt. Het kwam inderdaad overdreven hard over, en ik zag dat Anouk er echt onder lijdt.*
- Omar (medewerker):** *Ik erger me aan het constante heen-en-weer, maar ik wil niet schelden op collega's. Ik wil het netjes oplossen.*
- Sanne (teamleider):** *Zullen we straks samen met Anouk praten, rustig uitleggen hoe jij je voelde en afspreken hoe we hiermee omgaan?*

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)



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. Schrijven: E-mail (QR: AI+)

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



Schrijf een passende reactie: *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?*

Belangrijke werkwoorden

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

Zich schamen (*zich schamen*)

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

schelden (*schelden*)

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