

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)

Merken (van)

Balen van

Zeuren

Aankijken tegen

Boos zijn op/over

Huilen om

Teleurgesteld

Bezwijken onder

Lijden onder

Zich schikken in

Zich neerleggen bij

Omgaan met

Voor lief nemen

Smeken om

Schelden op

1. 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.

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

Herschrijf de zinnen

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

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

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

2. Oefeningen

1. Koppel elk woord aan de juiste definitie.

- | | |
|------------------------|---|
| a. zich ergeren aan | 1. Je spreekt 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. Interne nieuwsbrief: emoties en conflicten op de werkvloer (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

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. Luister naar het audiofragment en geef aan of de volgende uitspraken waar of onwaar zijn.

Waar Onwaar

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| De spreker vindt dat de werksfeer sinds de nieuwe teamleider anders is geworden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tijdens de vergadering reageerde de spreker boos en begon hij te schelden op de collega. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Na een rustig gesprek bood de collega zijn excuses aan, waardoor de spreker zich dankbaar voelde. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Lees de dialoog en beantwoord de vragen



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

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

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

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

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

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



Schrijf een passende reactie: *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 ...*

**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