



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>(uczucie)</i>	Aankijken tegen	<i>(obawiać się czegoś)</i>
Eenzaam	<i>(samotny)</i>	Boos zijn op/over	<i>(być złym na/o)</i>
Dankbaar	<i>(wdzięczny)</i>	Huilen om	<i>(płakać z powodu)</i>
Beleefd	<i>(uprzejmy)</i>	Teleurgesteld	<i>(rozczarowany)</i>
Onbeleefd	<i>(nieuprzejmy)</i>	Omgaan met	<i>(radzić sobie z)</i>
Overdreven	<i>(przesadny)</i>	Voor lief nemen	<i>(przyjmować coś bez protestu)</i>
Zich schamen	<i>(wstydzić się)</i>	Bezwijken onder	<i>(ugiąć się pod (np. presją))</i>
Zich schamen over	<i>(wstydzić się z powodu)</i>	Schelden op	<i>(obrażać kogoś/wyzywać)</i>
Zich ergeren (aan)	<i>(irytować się (czymś))</i>	Lijden onder	<i>(cierpieć z powodu)</i>
Merken (van)	<i>(odczuwać (coś))</i>	Zich schikken in	<i>(pogodzić się z czymś)</i>
Zeuren	<i>(marudzić)</i>	Zich neerleggen bij	<i>(pogodzić się z czymś)</i>
Balen van	<i>(być zawiedzionym/zniesmaczonym czymś)</i>	Smeken om	<i>(błagać o)</i>

1. Gramatyka: Podstawowy szyk wyrazów: Onderwerp en werkwoord

Podstawowe zasady poprawnej kolejności wyrazów w zdaniu, takich jak onderwerp, persoonsvorm i 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 (Typ)	Structuur (Struktura)	Voorbeeld (Przykład)
Hoofdzin (Zdanie główne)	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinities (Podmiot + odmieniony czasownik + bezokolicznik)	Ik ben boos over het besluit. (Jestem zły/zła z powodu tej decyzji.)
Inversie (Inwersja)	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp (Dodatkowy element (czas/miejsce) + odmieniony czasownik + podmiot)	Nu voel ik me erg eenzaam. (Teraz czuję się bardzo samotny/samotna.)
Bijzin (Zdanie podrzędne)	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt want hij is boos. (On płacze, bo jest zły.)
Bijzin: Indirecte rede (of/dat) (Zdanie podrzędne: mowa zależna (of/dat))	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Zdanie główne] + dat/of + podmiot + odmieniony czasownik)	Ik vraag of u meewerkt. (Pytam, czy będzie Pan/Pani współpracować.)
Bijzin: Relatieve zin (die/dat) (Zdanie podrzędne: zdanie względne (die/dat))	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Zdanie główne] + dat/die + podmiot + odmieniony czasownik)	De man die ik zag. (Mężczyzna, którego widziałem/widziałam.)

- Na de vergadering voelde ik me eenzaam, maar _____ zei niets.
 a. mij b. ik c. zei ik d. ik zei
- 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

Przepisz zwroty

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

(Nie mogę dziś przyjść na zebranie, bo mam wizytę u lekarza rodzinnego.)

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

(Dzisiaj pracuję w biurze zamiast w domu.)

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

(Menedżer mówi, że zaczynamy jutro o dziewiętej.)

2. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|------------------------|---|
| 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. Wewnętrzny newsletter: emocje i konflikty w miejscu pracy (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: 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.

W naszym zespole zauważamy, że czasem rośnie presja związana z pracą. Wtedy irytacja szybko narasta i kolega może zareagować nieuprzejmie, a nawet wyzywać. To nie pomaga, zwłaszcza jeśli ktoś czuje się samotny albo od tygodni zmagają się z jakimś projektem. Omów to na czas ze swoim przełożonym i spokojnie powiedz, co ci przeszkadza.

Czujesz się rozczarowany lub zły z powodu jakiejś decyzji? Podaj wtedy konkretne przykłady zamiast narzekać. Możesz powiedzieć, że wstydzisz się swojej reakcji i że denerwuje cię ton. Jeśli nadal cierpisz z powodu napięcia, poproś o krótką rozmowę lub dodatkowe wsparcie.

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. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

	Prawda	Falsz	
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. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Nora (teamleider):	<i>Sam, ik zie dat je gespannen bent. Wat is er aan de hand? (Sam, widzę, że jesteś spięty. Co się dzieje?)</i>
Sam (projectleider):	<i>Ik baal van die mail van Jasper. Hij was nogal onbeleefd en ik werd er echt boos over. (Wkurza mnie ten mail od Jaspiera. Był dość nieuprzejmy i naprawdę mnie to zdenerwowało.)</i>
Nora (teamleider):	<i>Dat begrijp ik, maar schelden op iemand helpt niet. Kun je rustig uitleggen wat je precies stoorde? (Rozumiem, ale wyzywanie kogoś nie pomaga. Czy możesz spokojnie wyjaśnić, co dokładnie cię zirykowało?)</i>
Sam (projectleider):	<i>Hij noemde mijn planning 'overdreven' en zei dat ik altijd zeur. Ik schaam me dat ik bijna teruggeantwoord had met scherpe woorden. (Nazwał mój plan „przesadzonym” i powiedział, że zawsze marudzę. Wstydzę się, że prawie odpisałem ostrymi słowami.)</i>
Nora (teamleider):	<i>Laten we dit netjes aanpakken: jij legt uit waar je je aan ergerde en ik zit erbij zodat het gesprek beleefd blijft. (Zajmijmy się tym w sposób kulturalny: ty wyjaśnisz, co cię irytowało, a ja będę przy tym, żeby rozmowa pozostała uprzejma.)</i>



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



Napisz odpowiednią odpowiedź: *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 ...*

Ważne czasowniki

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

Zich schamen (*wstydzić się*)

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

schelden (*obrażać*)

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