

B1.3.1 Voorkom deze 7 frustraties op het werk

Evite estas 7 frustrações no trabalho



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. Kritiek zonder uitleg is demotiverend en vage instructies veroorzaken fouten. Kleine, consequente stappen helpen dit te **oplossen**.

*Uma boa **comunicação** no trabalho é de **importância crucial** para a confiança e uma boa **colaboração**. Os problemas surgem, por exemplo, quando alguém faz uma promessa mas não a cumpre, ou quando os colegas não têm espaço para compartilhar preocupações. Não responder a e-mails e fornecer atualizações incompletas atrasa projetos. Críticas sem explicação são desmotivadoras e instruções vagas causam erros. Pequenos passos consistentes ajudam a **resolver** isso.*

1. Wat is volgens de tekst de beste reactie als je merkt dat je een belofte niet kunt nakomen?
 - a. Direct communiceren dat het even niet lukt en b. Doen alsof alles volgens plan gaat om geen realistisch blijven. ongemak te veroorzaken.
 - c. Wachten tot iemand ernaar vraagt en dan pas d. De taak aan een collega geven zonder iets te reageren. zeggen.
2. Welke oorzaak wordt genoemd voor het vertragen van projecten?
 - a. Omdat taken altijd te snel worden afgerond. b. Omdat collega29s te veel updates sturen.
 - c. Omdat er te veel feedback wordt gegeven. d. Omdat e-mails niet worden beantwoord.

1-a 2-d

2. Você percebe que no seu trabalho está tendo cada vez mais estresse devido à carga de trabalho e quer discutir isso de forma profissional com o seu superior.

Tarefa: Noteer twee oorzaken van hoge werkdruk en geef twee professionele tips om ermee om te gaan; schrijf één zin met *want* en één zin met *dus*.

URL: Over werkdruk

Use in your answer: werkdruk / stress / strakke deadlines / te veel taken / realistische doelen / praat met je werkgever