

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	(O sentimento)	Zeuren	(Resmungar)
Eenzaam	(Solitário)	Huilen om	(Chorar por)
Teleurgesteld	(Decepcionado)	Aankijken tegen	(Encarar com apreensão)
Dankbaar	(Grato)	Merken (van)	(Sentir (de))
Beleefd	(Educado)	Omgaan met	(Lidar com)
Onbeleefd	(Grosseiro)	Voor lief nemen	(Aceitar como inevitável)
Overdreven	(Exagerado)	Bezwijken onder	(Ceder sob)
Zich schamen	(Ter vergonha)	Lijden onder	(Sofrer devido a)
Zich schamen over	(Envergonhar-se por)	Zich schikken in	(Conformar-se com)
Zich ergeren (aan)	(Irritar-se (com))	Zich neerleggen bij	(Resignar-se a)
Balen van	(Chatear-se com)	Smeken om	(Suplicar por)
Boos zijn op/over	(Estar zangado com/sobre)	Schelden op	(Xingar alguém por)

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)



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**.

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

1-c 2-d



2. Gramática: Ordem básica das palavras: Onderwerp en werkwoord

Regras básicas para a ordem correta das palavras numa frase, como onderwerp, persoonsvorm e rest.

1. Você pode combinar duas frases normais com *mas*, *e*, *ou*, *porque* e *portanto*.
2. Em ambas as frases, o verbo conjugado fica na segunda posição.
3. Uma oração subordinada faz com que todos os verbos vão para o fim da frase.

Type (Tipo)	Structuur (Estrutura)	Voorbeeld (Exemplo)
Hoofdzin (Oração principal)	Onderwerp + Vervoegd Werkwoord + Infinitief (Sujeito + Verbo conjugado + Infinitivo)	Ik ben boos over het besluit. (Estou zangado com a decisão.)
Inversie (Inversão)	Extra (tijd/plaats) + Vervoegd Werkwoord + Onderwerp (Elemento extra (tempo/lugar) + Verbo conjugado + Sujeito)	Nu voel ik me erg eenzaam. (Agora sinto-me muito sozinho.)
Bijzin (Oração subordinada)	Conjuncties die geen M.E.O.W.D. zijn	Hij huilt want hij is boos. (Ele chora porque está zangado.)
Bijzin: Indirecte rede (of/dat) (Oração subordinada: discurso indireto (of/dat))	[Hoofdzin] + dat/of + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Oração principal] + dat/of + Sujeito + Verbo conjugado)	Ik vraag of u meewerkt. (Pergunto se o senhor/a senhora colabora.)
Bijzin: Relatieve zin (die/dat) (Oração subordinada: oração relativa (die/dat))	[Hoofdzin] + dat/die + Onderwerp + Vervoegd Werkwoord ([Oração principal] + dat/die + Sujeito + Verbo conjugado)	De man die ik zag. (O homem que eu vi.)

Há sempre um verbo conjugado, também na oração subordinada.

Outros verbos ficam na forma completa (infinitivo).

Há sempre um sujeito (exceto no imperativo).

O sujeito e o verbo conjugado devem concordar.

1. Vandaag bespreken we het conflict rustig, want _____ boos over het besluit. (Hoje discutimos o conflito com calma, porque todos estão com raiva da decisão.)
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. (Depois da reunião, senti-me solitário, mas mais tarde fiquei grato pelo seu apoio.)
a. was b. ik was c. ben d. was ik

1. iedereen is 2. was ik

Rewrite the phrases (QR: IA+)



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

(Amanhã eu trabalho em casa, porque assim eu consigo me concentrar melhor.)

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

(Eu ligo para o clínico geral e eu quero perguntar se o senhor pode passar aqui hoje.)

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

(Eu dormi mal, porque eu tive que acordar cedo.)

- 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.

Corrija o erro

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

Meu gerente disse que ele não está satisfeito.

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

Eu me sinto estressado, porque preciso apresentar amanhã.

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

3.Exercícios

1. Associe cada palavra à sua definição.

- | | |
|------------------------|--|
| 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. Memorando interno: emoções e irritações no local de trabalho (QR: Áudio)



Preencha as lacunas: 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.


Notamos que a colaboração em equipes às vezes fica mais difícil quando as emoções não são expressas. Pequenas irritações, como atualizações que não chegam ou instruções vagas, podem fazer com que colegas se sintam sozinhos em um projeto ou fiquem com raiva de decisões. Se você se irrita com o comportamento de alguém, converse com essa pessoa a tempo e explique com calma do que você precisa.

Preste atenção ao tom: xingar ou responder de forma grosseira não ajuda e pode agravar a situação. Prefira dar feedback concreto e nomear o seu sentimento: "Fico chateado(a) por o combinado não ter sido cumprido, porque agora o meu planejamento está atrasando." Não tenha vergonha de dizer que isso mexe com você, mas mantenha-se profissional. Se não der para resolver juntos, peça a um líder de equipe para ajudar.

(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. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

	Verdadeiro	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. Escolha a solução correta

- Ik _____ dat ik gisteren zo onbeleefd was in het teamoverleg. *(Tenho vergonha de que ontem fui tão indelicado na reunião de equipa.)*
a. schaam b. schaamt me c. schaam mij d. schaam me
- Ik vraag of je je _____ over die harde opmerking tegen onze collega. *(Pergunto se tens vergonha por aquele comentário duro contra o nosso colega.)*
a. schaam b. schaamt je c. schaam je d. schaamt
- Hij _____ tegen de klant, maar daarna biedt hij direct zijn excuses aan. *(Ele insulta o cliente, mas depois pede imediatamente desculpa.)*
a. scheldde b. scheld c. schelden d. scheldt

1. schaam me 2. schaamt 3. scheldt

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)

Gesprek na scherpe e-mail

- Sanne (teamleider):** *Omar, heb je even? Ik merk dat de sfeer sinds jouw mail van gisteren gespannen is.*
(Omar, tem um minuto? Percebo que o clima desde o seu e-mail de ontem está tenso.)
- Omar (medewerker):** *Ja, ik baal ervan. Ik was boos over de planning en ik heb onbeleefd gereageerd — daar schaam ik me voor.*
(Sim, estou chateado com isso. Eu estava com raiva por causa do planejamento e respondi de forma grosseira — tenho vergonha disso.)
- Sanne (teamleider):** *Dank je dat je dat zegt. Het kwam inderdaad overdreven hard over, en ik zag dat Anouk er echt onder lijdt.*
(Obrigada por dizer isso. Realmente soou duro demais, e eu vi que a Anouk está sofrendo muito com isso.)
- Omar (medewerker):** *Ik erger me aan het constante heen-en-weer, maar ik wil niet schelden op collega's. Ik wil het netjes oplossen.*
(Eu me irritado com esse vai e vem constante, mas não quero xingar colegas. Quero resolver isso de forma adequada.)



Sanne
(teamleider):

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

(Que tal mais tarde conversarmos juntos com a Anouk, explicar com calma como você se sentiu e combinar como vamos lidar com isso?)

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

6. Falar: traduzir e responder (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. Escrita: 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



Escreva uma resposta apropriada: *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?*

Verbos importantes

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

Zich schamen (*envergonhar-se*)

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

schelden (*insultar*)

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