

Word je bewust van jouw eigen aandeel in de escalatie van emoties

Vertrek van een concreet voorbeeld waarin jij met iemand anders in een emotioneel beladen situatie terecht komt.

**Verbind de geuite emotie van iemand anders met jouw eigen
gevoelsreactie**

De werknemer lijkt:

Dan voel ik mij:

Ongemakkelijk

Ongemakkelijk

Boos

Boos

Opvliegend

Opvliegend

Beschaamd

Beschaamd

Kritisch

Kritisch

Ongerust

Ongerust

Prikkelbaar

Prikkelbaar

Wanhopig

Wanhopig

Bezorgd

Bezorgd

Zenuwachtig

Zenuwachtig

Bedroefd

Bedroefd

Ontmoedigd

Ontmoedigd

Andere: _____

Andere: _____

Maakt deze actie-reactie deel uit van een escalatiecyclus die ertoe leidt dat jullie je allebei ontregeld voelen?

Probeer onderstaande velden in te vullen

De werknemer voelt zich _____
dit toont de werknemer mij door _____
dan voel ik me _____
en reageer met _____
wat leidt tot het gevoel van de werknemer _____

Is er een patroon zichtbaar? Is er een manier waarop jouw reactie telkens die van de andere versterkt of aanvult?

Schrijf op wat je opvalt:

[Empty rounded rectangular box for writing observations]



Leidinggevende reageert

Werknemer voelt



Leidinggevende voelt

Werknemer reageert

