Wanneer heb jij het ergens moeilijk mee?

Zoek 5 dingen, waar jij het (soms) moeilijk mee hebt!

Mogelijkheden die je zelf kan aanvullen:

[ ]  Onverwachte situaties

[ ]  Bevelen krijgen

[ ]  Kritiek op mijn werk krijgen: bv te traag of slechte afwerking of …

[ ]  Opmerkingen over mijn gedrag, uiterlijk, kledingstijl, …

[ ]  Te veel opdrachten in één keer krijgen

[ ]  Opdrachten anders moeten doen dan dat ik op school geleerd heb

[ ]  Roddels over mij

[ ]  Een nieuwe werkplek

[ ]  Een taak of opdracht die nieuw is voor mij

[ ]   .

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

Hoe reageer je op dingen waar je het moeilijk mee hebt?

Mogelijkheden die je zelf kan aanvullen:

[ ]  Ik raak in paniek

[ ]  Ik krijg stress

[ ]  Ik word boos

[ ]  Ik wil weglopen

[ ]  Ik ga weg

[ ]  Ik word agressief

[ ]  Ik weet niet meer hoe ik het moet doen

[ ]  Ik denk dat ik de taak niet aankan

[ ]  Ik twijfel aan mezelf

[ ]  Ik heb schrik dat de baas of collega boos op me wordt

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

[ ]  .

Noteer in dit overzicht de dingen waar je het (soms) moeilijk mee hebt en hoe je dan reageert!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Dingen waar ik het (soms) moeilijk mee heb | Mijn reactie hierop |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |