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 |  |  |