

Reactieplanner – Wat zeg ik als...

Gebruik deze planner om jezelf voor te bereiden op lastige situaties. Vul bij elke situatie in wat je zou kunnen zeggen, op een manier die bij jou past.

1. Wat zeg ik als ... mijn leidinggevende mij onverwacht extra werk geeft vlak voor het einde van de dag.

Antwoord/Reactie:

2. Wat zeg ik als ... een collega voortdurend over mijn grenzen heen gaat.

Antwoord/Reactie:

3. Wat zeg ik als ... ik word gevraagd in te vallen op mijn vrije dag.

Antwoord/Reactie:

4. Wat zeg ik als ... iemand een flauwe grap maakt ten koste van mij.

Antwoord/Reactie:

5. Wat zeg ik als ... ik me niet veilig voel om iets te zeggen tijdens een teamoverleg.

Antwoord/Reactie:

6. Wat zeg ik als ... ik kritiek krijg op iets waar ik geen invloed op heb gehad.

Antwoord/Reactie:

7. Wat zeg ik als ... mijn planning wordt overhoop gegoooid zonder overleg.

Antwoord/Reactie:

8. Wat zeg ik als ... ik te horen krijg dat 'iedereen het zwaar heeft'.

Antwoord/Reactie:

9. Wat zeg ik als ... iemand zegt dat ik me aanstel.

Antwoord/Reactie:

10. Wat zeg ik als ... ik merk dat ik structureel overuren maak zonder erkenning.

Antwoord/Reactie:

11. Wat zeg ik als ... een collega werk op mij afschuift.

Antwoord/Reactie:

12. Wat zeg ik als ... ik word aangesproken op een boze toon.

Antwoord/Reactie:

13. Wat zeg ik als ... mijn grens wordt genegeerd nadat ik hem heb aangegeven.

Antwoord/Reactie:

14. Wat zeg ik als ... iemand me onder druk zet om snel te beslissen.

Antwoord/Reactie:

15. Wat zeg ik als ... ik zie dat een collega ook worstelt, maar niemand zegt er iets over.

Antwoord/Reactie:

16. Wat zeg ik als ... ik mezelf hoor denken: 'Laat maar, het heeft toch geen zin.'

Antwoord/Reactie:

17. Wat zeg ik als ... een klant of cliënt onredelijk gedrag vertoont.

Antwoord/Reactie:

18. Wat zeg ik als ... ik het gevoel heb dat mijn werk nooit genoeg is.

Antwoord/Reactie:

19. Wat zeg ik als ... ik mezelf steeds hoor zeggen 'ik red het wel' terwijl dat niet zo is.

Antwoord/Reactie:

20. Wat zeg ik als ... ik bang ben om als lastig gezien te worden.

Antwoord/Reactie:

21. Wat zeg ik als ... iemand zegt: 'Zo doen we dat hier nou eenmaal.'

Antwoord/Reactie:

22. Wat zeg ik als ... ik merk dat ik te veel verantwoordelijkheid op me neem.

Antwoord/Reactie:

23. Wat zeg ik als ... ik mijn werk mee naar huis neem – letterlijk of in mijn hoofd.

Antwoord/Reactie:

24. Wat zeg ik als ... mijn leidinggevende onbereikbaar is als ik hulp nodig heb.

Antwoord/Reactie:

25. Wat zeg ik als ... een collega grappen maakt over burn-out of stress.

Antwoord/Reactie:

26. Wat zeg ik als ... ik moet kiezen tussen twee dingen die beide belangrijk zijn.

Antwoord/Reactie:

27. Wat zeg ik als ... ik voel dat mijn lichaam signalen geeft, maar ik blijf doorgaan.

Antwoord/Reactie:

28. Wat zeg ik als ... ik gevraagd word iets te doen waar ik niet achter sta.

Antwoord/Reactie:

29. Wat zeg ik als ... ik hoor: 'Dat moet je gewoon even loslaten.'

Antwoord/Reactie:

30. Wat zeg ik als ... ik de enige ben die 'nee' zegt en me daar schuldig over voel.

Antwoord/Reactie:

