



sterke teams

**Herken je
deze situatie
in jouw
*team?***

*&^%#@#



Waar komt
dat ineens
vandaan?



?



1



sterke teams

Is dit normaal in teams?

Ja zeker, verrast worden door heftige emotionele reacties gebeurt vaker dan je denkt. Het was de laatste druppel die de emmer deed overlopen. Waren we ons wel bewust van alle eerdere druppels?

Hoe komt dit ongewenste effect tot stand?

Veel teamleden hebben vaak al jong geleerd om alle mogelijke emoties te onderdrukken. Hierdoor hebben zij geen taal ontwikkeld om emoties te leren hanteren. Zo kan een simpel te doven vlammetje ongemerkt oplaaien tot een vurige emotie.

Hoe bouwen emoties zich op?

Emoties variëren van lichte tot zeer sterke uitingsvormen en zijn makkelijker hanteerbaar in lichte vorm. Zo is een woede uitbarsting vaak begonnen met milde irritatie. Wordt deze op tijd opgemerkt, dan is er goed mee om te gaan in teams.

Hoe voorkom je emotionele uitbarstingen in een team?

Leer teamleden om bewuster te worden van (non-)verbale emotionele signalen. Investeer ook in een veilig teamklimaat waarin het 'normaal' wordt om lichte vormen van emoties bespreekbaar te maken.



sterke teams

**Volg ons voor
nog meer leuke
en praktische
tips!**
