

Emotieregulatie in conflicten: een collectieve of individuele aanpak?



Ellis Tryssesoone - Psycholoog/Seksuoloog/Preventieadviseur
psychosociaalwelzijn (i.o.)

Stel je voor ...

- A) Je haalt diep adem en blijft zen.
- B) Je telt tot tien... maar slaat bij zeven toch op tafel.
- C) Je hoort jezelf dingen zeggen waarvan je niet wist dat je ze kon bedenken.

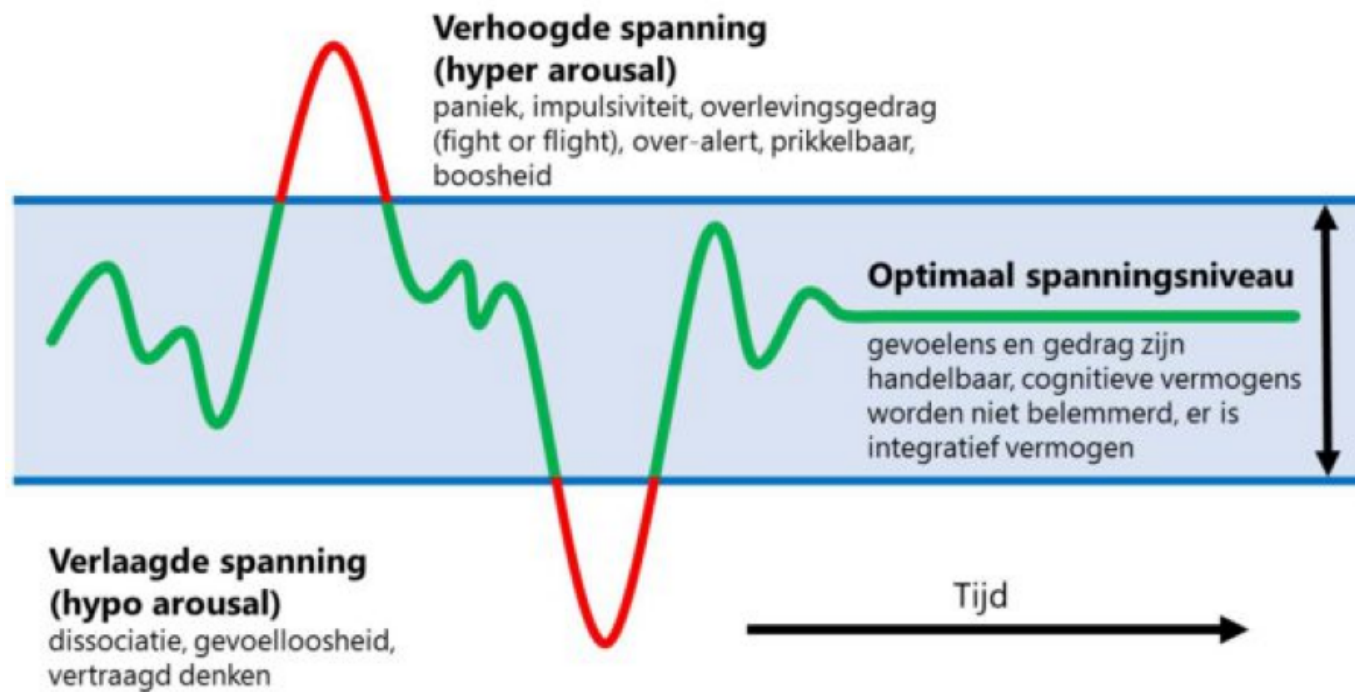


The image features two horizontal strands of barbed wire. Each strand consists of a twisted metal wire with sharp, pointed barbs at regular intervals. The wires are set against a background of a blue sky with soft, white clouds. The text 'Prikkeldraadoefening' is centered between the two strands of wire.

Prikkeldraadoefening

Window of tolerance





Collectieve of individuele aanpak?

A large, realistic human eye is looking through a keyhole-shaped hole in a piece of light brown, textured cardboard. The eye is positioned vertically, with the iris and pupil visible through the opening. The cardboard has a slightly mottled and fibrous appearance.

Casus 1

Pieter raakt snel geïrriteerd, zucht bij lange vergaderingen en wil altijd het laatste woord. Op kritiek reageert hij defensief, waardoor collega's hem vermijden en klagen achter zijn rug. De sfeer verslechtert, samenwerking stukt en taken worden ontweken.

A large, realistic human eye is looking through a keyhole-shaped hole in a piece of light brown, textured cardboard. The eye is positioned vertically, with the iris and pupil visible through the opening. The cardboard has a slightly mottled and fibrous appearance.

Casus 2

Frontline medewerkers zoals chauffeurs en receptionisten krijgen dagelijks te maken met lastige klanten en soms zelfs agressie. Verschillende medewerkers werden meerdere keren uitgescholden waarop sommige terug hebben gescholden. In pauzes overheerst negativiteit, de sfeer verslechtert en het ziekteverzuim stijgt. De druk op het team neemt toe.



Overwegingen



Verskil collectief en individueel

COLLECTIEVE AANPAK

- **Doel:** Verbeteren van groepsdynamiek.
- **Voordelen:**
 - Veiligheid en voorspelbaarheid.
 - Verbeterde groepscohesie.
 - Preventie van escalaties.

INDIVIDUELE AANPAK

- **Doel:** Focus op specifieke uitdagingen van één medewerker.
- **Voordelen:**
 - Diepgang en maatwerk.
 - Veilige, oordeelvrije omgeving.
 - Duurzame gedragsverandering.

7 overwegingen

- Aard van het probleem
- Impact
- Betrokkenheid
- Ernst
- Beschikbare middelen en tijd
- Doel
- Preventief of curatief

Name it to tame it



Communicatie?



The background is a solid dark blue color. It features several large, lighter blue, curved shapes that resemble stylized waves or abstract architectural elements. These shapes are layered, with some appearing in the foreground and others receding into the background, creating a sense of depth and movement. The overall aesthetic is modern and clean.

HELDERE COMMUNICATIE IS KEY

BOOM-techniek

BESCHRIJF

- Beschrijf de situatie of het gedrag, hou u aan de feiten

OMSCHRIJF HET GEVOEL

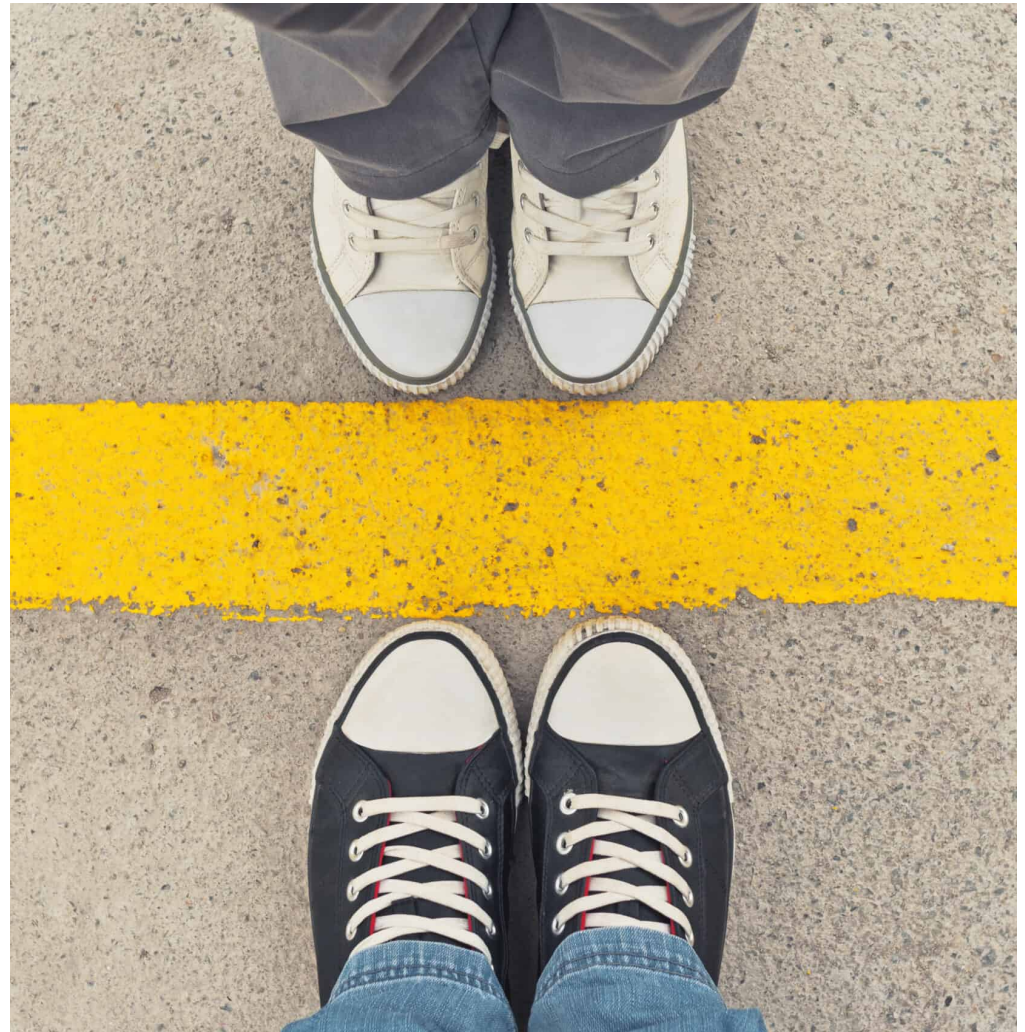
- Welk gevoel geeft het u? Wat zegt het reglement?

OPLOSSING

- Stel een oplossing voor: “Ik stel voor dat je nu...”

MEDEWERKING

- Sluit af, vraag akkoord “Oké?”



Handvaten



Handvaten



Ademhalingstechnieken



Ombuigen gedachten



Grenzen bewaken

Vragen?



DANK U VOOR UW AANDACHT



**CRIME
CONTROL**

EAGER TO EMPOWER