

(V) MET DRUK EN TEGENSLAG OMGAAN

Met druk en tegenslag omgaan (V)	1	Effectief blijven presteren onder druk
	2	Gevoelens onder controle houden
	3	Werk en privé in evenwicht brengen
	4	Een positieve kijk houden
	5	Constructief omgaan met kritiek
	6	Grenzen stellen

Vertaald in:

Met druk en tegenslag omgaan (V)	
Uiterlijk omgaan met tegenvallers en kritiek (met het hoofd)	<ul style="list-style-type: none"> -openstaan -analyseren (wat is er precies gebeurd ?) -op waarde schatten (hoe belangrijk is het ?) -benutten (wat leer ik ervan ?) -eerst bijstellen en dan doorgaan
Innerlijk omgaan met tegenvallers en kritiek (met het hart)	<ul style="list-style-type: none"> -verkennen -relativeren -plaatsen -benutten (wat leer ik ervan ?)

Overzicht beheersingsniveaus

Competentie	MET DRUK EN TEGENSLAG OMGAAN (V)			© CPS
leerweg	Starter	Geoefend	Gevorderd	Streefniveau
BBL	Als iets niet lukt word ik boos. Ik werk dan niet meer verder.	Als iets niet lukt word ik soms boos. Ik werk dan niet verder maar zoek hulp.	Als iets niet lukt blijf ik meestal rustig. Ik luister naar verbeterpunten van anderen om mijn werk en gedrag te verbeteren.	Ik geef tijdig aan wanneer mijn werk niet lukt en ik blijf rustig. Samen met anderen zoek ik naar verbeterpunten en gebruik deze om mijn werk en gedrag te verbeteren.
KBL	Als iets niet lukt word ik boos. Ik werk dan niet meer verder.	Als iets niet lukt word ik soms boos. Ik werk dan niet verder maar zoek hulp.	Als mijn werk niet lukt blijf ik meestal rustig. Ik luister naar verbeterpunten van anderen om in een bepaalde situatie mijn werk en gedrag te verbeteren.	Ik geef tijdig aan wanneer mijn werk niet lukt en ik blijf rustig. Samen met anderen zoek ik naar verbeterpunten en gebruik deze om mijn werk en gedrag in wisselende situaties te verbeteren.
GTL	Als iets niet lukt word ik soms boos. Ik werk dan niet verder maar zoek hulp.	Als mijn werk niet lukt blijf ik meestal rustig. Ik luister naar verbeterpunten van anderen om in een bepaalde situatie mijn werk en gedrag te verbeteren.	Ik geef tijdig aan wanneer mijn werk niet lukt en ik blijf rustig. Samen met anderen zoek ik naar verbeterpunten en gebruik deze om mijn werk en gedrag in wisselende situaties te verbeteren.	Ik geef tijdig aan wanneer mijn werk niet lukt en ik blijf rustig. Ik geef verbeterpunten aan voor werk en gedrag van mijzelf en mijn team in wisselende situaties.