MODULEBESCHRIJVING

Ongeduld op het werk: als het te traag of anders gaat

Adaptieve module | ~20 min

Alles gaat sneller (berichten, leveringen, tools) en ons hoofd raakt eraan gewend dat alles meteen doet wat we willen. Als een dossier niet opschiet of een collega anders werkt dan wij, loopt de spanning op en lijdt de samenwerking eronder. Ongeduld is meer dan een kwestie van timemanagement: deze module onderscheidt twee heel verschillende soorten ongeduld, over de termijn en over de ander, en geeft voor elk drie concrete werkwijzen.

LEERDOELEN

01 Uw hoofd observeren op het moment dat ongeduld opkomt en zo weer zelf kiezen hoe u reageert.

02 De twee soorten ongeduld op het werk onderscheiden: ongeduld over de tijd en ongeduld over de werkwijze van de ander.

03 Ongeduld over de termijn voorkomen door het eens te worden over het resultaat, over de deadline te onderhandelen en bijsturing af te spreken.

04 De reflex om kritiek te geven doorbreken door uw verwachtingen zonder oordeel uit te spreken, naar de ander te luisteren en te aanvaarden dat die anders is.

DOELGROEP

Collega's, leidinggevenden en projectteams die rustige werkrelaties willen houden als de tijd dringt of werkwijzen verschillen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Het denken observeren – geïnspireerd op Eckhart Tolle, De kracht van het Nu (1997)
- Ongeduld als iets te lang duurt en ongeduld met de ander – Afthonios-methode
- Resultaat en termijn vooraf samen vastleggen – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Sarah A. Schnitker – "An examination of patience and well-being", The Journal of Positive Psychology (2012)
- Kate Sweeny – psychologie van het wachten en van onzekerheid, University of California, Riverside
- Eckhart Tolle – De kracht van het Nu (1997)
- James Gross (1998) – de processen van emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026