



# **WERKGELUK**

## **SUCCESVOL SAMENWERKEN**

**HOOFDSTUK 10**

**JE EIGEN WEG NAAR WERKGELUK:**

*Er is geen weg naar geluk,  
Geluk is de weg!*



## DRAMADRIEHOEK:

### De dramadriehoek



AANKLAGER

REDDER



SLACHTOFFER



#### Kern

- Handelen uit eigenbelang (om jezelf goed te kunnen voelen)

#### Kenmerken

- De ander tot slachtoffer maken
- De ander bestraffen, beschuldigen
- Wraak, revanche nemen op de ander
- De ander terechtwijzen

#### Miskenning

- De ander deugt niet
- Ik kan me pas goed voelen als de ander zal boeten

#### Kern

- Handelen om de ander te helpen (om jezelf goed te kunnen voelen)

#### Kenmerken

- Andermans problemen oplossen (ongevraagd)
- Meer doen dan nodig is
- Dingen (ongewild) tóch doen

#### Miskenning

- De ander kan onmogelijk zijn eigen problemen oplossen

#### Kern

- Niet handelen (niet kunnen, niet willen, niet durven)

#### Kenmerken

- Doen alsof je niet bij machte bent problemen op te lossen
- De schuld ligt bij de ander als dingen niet lukken
- Medelijden opwekken, zielig zijn
- Geen eigen verantwoordelijk nemen

#### Miskenning

- Het eigen vermogen om problemen op te lossen





## WINNAARSDRIEHOEK:

### De winnaarsdriehoek



ASSERTIEF

**Kern**

- Eigen en andermans belang in het oog houden

**Kenmerken**

- Vragen wat je nodig hebt
- Bedanken voor wat je niet wilt
- Nee kunnen en durven zeggen
- Feedback geven en ontvangen
- Veranderingen aan kunnen brengen

**Vaardigheden**

- Zeggen wat je denkt, vindt en voelt, zonder de ander te kwetsen



ZORGEND

**Kern**

- Zorgen voor jezelf én de ander

**Kenmerken**

- Denken voor jezelf, niet voor de ander
- Anderen het werk niet uit handen nemen (tenzij dat wordt gevraagd)
- Doen wat nodig is (en meer niet)
- Geen dingen doen die je niet zelf wilt

**Vaardigheden**

- Luisteren
- Zelfbewust optreden

KWETSBAAR



**Kern**

- (potentiëel) noodlijdend zijn

**Kenmerken**

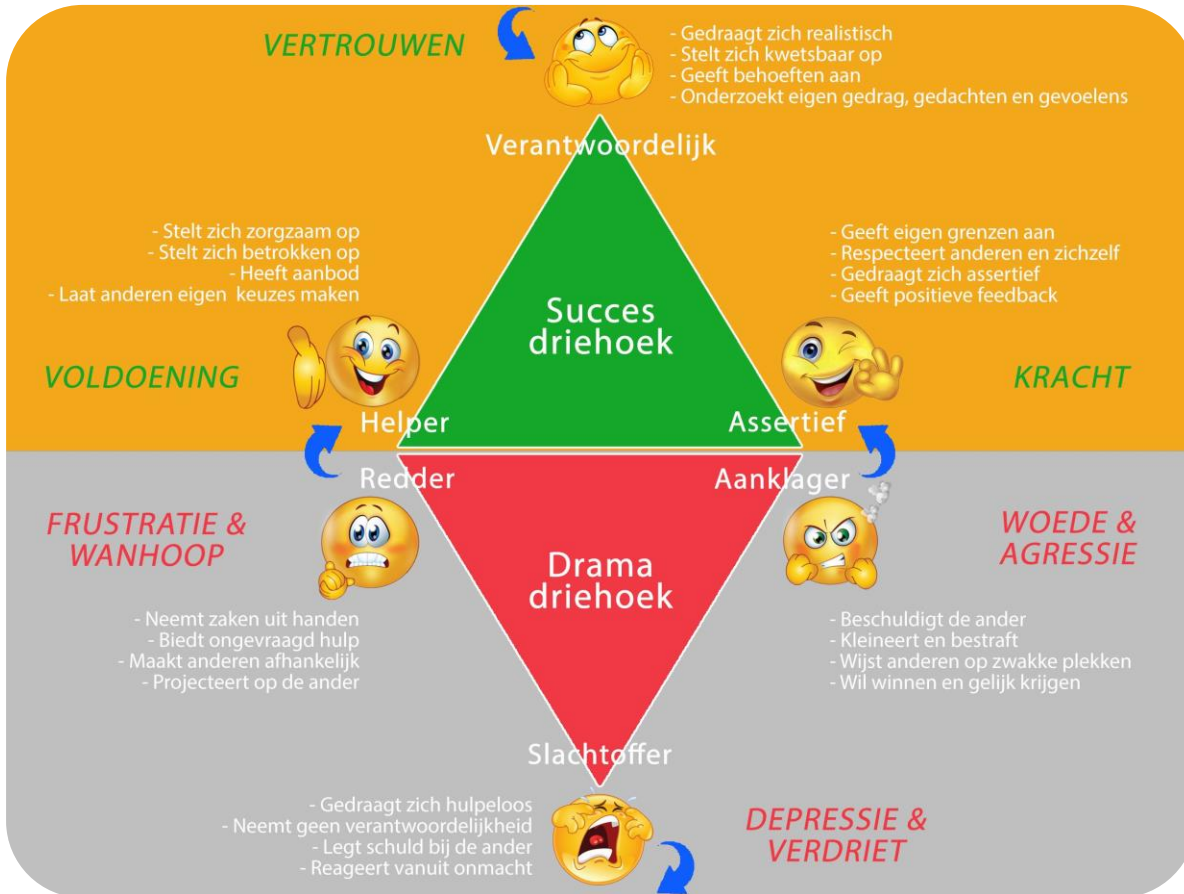
- Je kwetsbaar durven opstellen
- Vanuit volwassen egopositie problemen oplossen
- Je bewust zijn van eigen gevoelens en die serieus nemen

**Vaardigheden**

- Problemen oplossen vanuit zelfbewustzijn



## IN COMBINATIE:



# GROEIDRIEHOEK NAAR WERKGELUK:

