



Positieve en negatieve emoties

Het idee om meer aandacht te besteden aan diversiteit en inclusie roept verschillende emoties op in een team.

Welke emoties komen er binnen jullie team los? Gebruik eventueel het overzicht van emoties.



Kies een negatieve emotie die bij meerdere personen loskomt en bespreek wat jullie als team kunnen doen om deze emotie om te buigen naar meer neutraal dan wel positief.





Positieve en negatieve emoties

Positief	
• Blij	• Sterk
• Rustig	• Zelfverzekerd
• Veilig	• Onbezorgd
• Vertrouwd	• Verbonden
• Geaccepteerd	• Comfortabel
• Geliefd	• Competent
• Verliefd	• Behaaglijk
• Ontspannen	• Dankbaar
• Vredig	• Trots
• Energiek	• Waardevol
• Vrolijk	• Plezierig
• Enthousiast	• Hoopvol
• Tevreden	

Negatief	
• Boos	• Gebruikt
• Verlegen	• Verraden
• Gespannen	• Afgewezen
• Verdrietig	• Benauwd
• Zwak	• Woedend
• Bedreigd	• Gefrustreerd
• Bang	• Vernederd
• Jaloers	• Vijandig
• Paniekerig	• Afhankelijk
• Gejaagd	• Verloren
• Ontevreden	• Ongeduldig
• Onzeker	• Verveeld
• Schaamtevol	• Nutteloos
• Gekwetst	



