

	<b>De competentie Conflictvaardig</b>	(te) weinig	genoeg	(te) veel
<b>1</b>	<b>Zelfreflectie</b>			
	Gedurende conflicten kijk ik kritisch naar mijn eigen standpunten en mijn eigen gedrag.			
	Ik leer van evaluatie door anderen en kan dan mijn standpunten en/of gedrag aanpassen.			
	Ik onderken mijn eigen aandeel in een conflict.			
	Ik weet dat ik me in conflicten onhandig kan gedragen			
	Ik ben me ervan bewust dat mijn onhandige gedrag effect heeft op anderen.			
<b>2</b>	<b>Zelfbeheersing</b>			
	Ik blijf mezelf bij tegenspel en emoties van anderen.			
	Ik maak me niet groter en ook niet kleiner.			
	Ik kan goed mijn rust bewaren in moeilijke en escalerende situaties.			
	Ik laat me niet door anderen meeslepen.			
	Ik kan privé en werk scheiden.			
<b>3</b>	<b>Metacommunicatie over emoties</b>			
	Ik kan tijdens een gesprek afstand nemen van de inhoud en emoties herkennen en benoemen.			
	Ik hanteer ik- en wij-taal en vermijd verwijtende jij-taal.			
	Ik kan de onderliggende bedoelingen van de ander (stem, woordgebruik) horen en dan kiezen om rustig en nieuwsgierig te reageren op diens beleving.			
	Ik kan een conflict laten escaleren.			
	Ik kan een conflict laten de-escaleren.			
<b>4</b>	<b>Durf</b>			
	Ik ga confrontaties aan en maak lastige onderwerpen bespreekbaar.			
	Ik spreek mensen aan om een doorbraak te forceren.			
	Ik schiet niet in de verdediging			
	Ik kan voorstellen doen die haaks staan op de heersende mening.			
<b>5</b>	<b>Zelfmanagement in conflicten</b>			
	Ik corrigeer mijn eigen gedrag en uitspraken in conflicten.			
	Ik voorkom dat zaken uit de hand lopen door tijdig maatregelen te nemen zoals hulp vragen aan anderen.			
	Ik onderken het verschil tussen emotionele en zakelijke loyaliteit en maak een bewuste afweging daartussen.			
	Ik concentreer me op het huidige afgebakende conflict en laat oude koeien in de sloot.			
<b>6</b>	<b>Ontwikkelingsbereidheid</b>			
	Ik sta open voor nieuwe inzichten en zoek naar nieuwe invalshoeken om mijn eigen gedragsrepertoire te vergroten.			
	Ik vraag anderen om een reactie op mijn gedrag en het effect daarvan in conflicten. Ik stel mijn gedrag op basis daarvan bij.			
	Ik ben benieuwd naar andermans waarheden en naar mogelijkheden om meerdere waarheden in een verhaal te laten passen.			
	Ik neem uit vrije keuze doelbewust afstand van opvattingen die belemmerend (door)werken.			
<b>7</b>	<b>Resultaatgericht onderhandelen</b>			
	Ik vertaal uitspraken en emoties van betrokkenen in termen van belangen en onderhandel daarover.			
	Ik ben me bewust van de strategie van de ander.			
	Ik kan me focussen op het realiseren van beoogde resultaten en kan mijn emoties even parkeren.			
	Ik check of een voorgesteld resultaat voldoet aan achterliggende belangen.			
	Ik weeg mijn eigen belangen af tegen wederzijdse belangen.			
	Ik kan een situatie laten escaleren en de-escaleren om het uiteindelijke resultaat te verbeteren.			