Signalenplan

23/11/2026



Resilient People
Hogeschool UCLL

In samenwerking met

CONFLICT HELDEN

Signalenplan

Wat doe ik tijdens een conflict?

Wanneer is het moeilijk?

In welke situaties heb jij het moeilijk om rustig te blijven?

Wanneer wordt het te veel?

Hoe kunnen anderen aan jou merken dat het voor jou te veel wordt?
Welke signalen geef je dan? Wat zeg je of wat gebeurt er dan met jou?

Voor een conflict

Tijdens een conflict

Na een conflict

CONFLICT HELDEN

Hoe zou je willen dat anderen op jou reageren tijdens een conflict?

Wat wil je dat anderen doen tijdens een conflict? Wat kan jou dan helpen?

Personen waarmee ik in conflict ben kunnen me helpen door

Personen die ik ken maar waarmee ik niet in conflict ben kunnen me helpen door

Wat wil je dat anderen zeker niet doen? Wat helpt jou dan niet tijdens een conflict?

Personen waarmee ik in conflict ben helpen me niet wanneer ze

Personen die ik ken maar waarmee ik niet in conflict ben helpen me niet wanneer ze

Hoe zou je willen dat anderen op jou reageren nadat een conflict heeft plaatsgevonden?

Wat wil je dat anderen doen nadat een conflict heeft plaatsgevonden? Wat kan jou dan helpen?

Personen waarmee ik in conflict ben kunnen me helpen door

Personen die ik ken maar waarmee ik niet in conflict ben kunnen me helpen door

Wat wil je dat anderen zeker niet doen nadat een conflict heeft plaatsgevonden? Wat helpt jou dan niet?

Personen waarmee ik in conflict ben helpen me niet wanneer ze

Personen die ik ken maar waarmee ik niet in conflict ben helpen me niet wanneer ze

Wat kunnen anderen nog doen om je te helpen?

Is er nog iets wat anderen kunnen doen om je te helpen als je het moeilijk hebt? Waar jij dan extra nood aan hebt of wat anderen moeten weten volgens jou?