Empathie

## 📘 Stap 1: Lees de rubric

Bekijk de rubric over empathie. Lees de omschrijvingen en het concrete gedrag per ontwikkelingsfase goed door. Herken je bepaalde situaties uit je opleiding, stage of werk?

## 🪞 Stap 2: Waar sta jij nu?

👉 Bij welke fase herken jij jezelf het meest op dit moment?
❓ Waarom denk je dat?
✍️ Geef twee voorbeelden uit je stage, bijbaan of opleiding die dit laten zien.

## 🔭 Stap 3: Kijk vooruit

✨ Waar wil jij jezelf in ontwikkelen?
🪴 Wat zou jij anders gaan doen?
💡 Tip: Kijk naar de volgende fase in de rubric. Wat zie je daar gebeuren dat jij nog (net) niet doet?

## 🚀 Stap 4: Formuleer jouw groeistap

Schrijf een concreet voornemen:
“ In de komende 2 weken ga ik ..., zodat ik laat zien dat ik empathisch handel bij ...”

Voorbeeld:
“In de komende 2 weken ga ik elke dag één klasgenoot actief een vraag stellen en echt luisteren naar het antwoord, zodat ik meer betrokken en ondersteunend ben in de groep.”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ontwikkelingsfase | Omschrijving | Concreet gedrag |
| Verkennend | Is zich nog niet bewust van het belang van empathie. Reageert vooral vanuit het eigen perspectief en heeft moeite met rekening houden met anderen. | - Luistert slecht of onderbreekt anderen.- Houdt geen rekening met gevoelens of grenzen van klasgenoten.- Reageert snel negatief als iets niet uitkomt. |
| Ontdekkend | Laat in bekende situaties empathisch gedrag zien. Probeert rekening te houden met anderen en toont af en toe begrip. | - Probeert anderen te helpen als dat gevraagd wordt.- Reageert vriendelijk en toont interesse in klasgenoten.- Kan benoemen hoe iemand zich zou kunnen voelen. |
| Toepassend | Handelt in verschillende situaties met inlevingsvermogen. Luistert actief en houdt rekening met gevoelens en behoeften van anderen. | - Vraagt hoe het met iemand gaat en luistert echt.- Reageert ondersteunend in groepswerk.- Past eigen gedrag aan om de samenwerking te verbeteren. |
| Zelfsturend | Toont op eigen initiatief empathisch gedrag. Stimuleert een respectvolle sfeer en helpt anderen om met elkaar rekening te houden. | - Neemt initiatief om anderen te ondersteunen.- Draagt actief bij aan een positieve sfeer.- Spreekt anderen aan op onrespectvol gedrag. |