

# Minder frustratie, meer verbinding in je brainstorm

## Kernpunten

- *Bewustwording*: Let op je emoties en de triggers.
- *Onderzoek*: Zijn je verwachtingen realistisch en gebaseerd op jouw waarden?
- *Communicatie*: Praat open en eerlijk, luister actief.
- *Empathie*: Probeer je in te leven in anderen.
- *Flexibiliteit*: Wees bereid om je verwachtingen aan te passen.
- *Zelfcompassie*: Accepteer dat je fouten maakt.

## Resultaat

- Inclusieve & productieve brainstormsessie.
- Minder frustratie, meer verbinding.
- Creatievere & waardevollere oplossingen.
- Gebruik dit stappenplan als leidraad en oefen regelmatig!