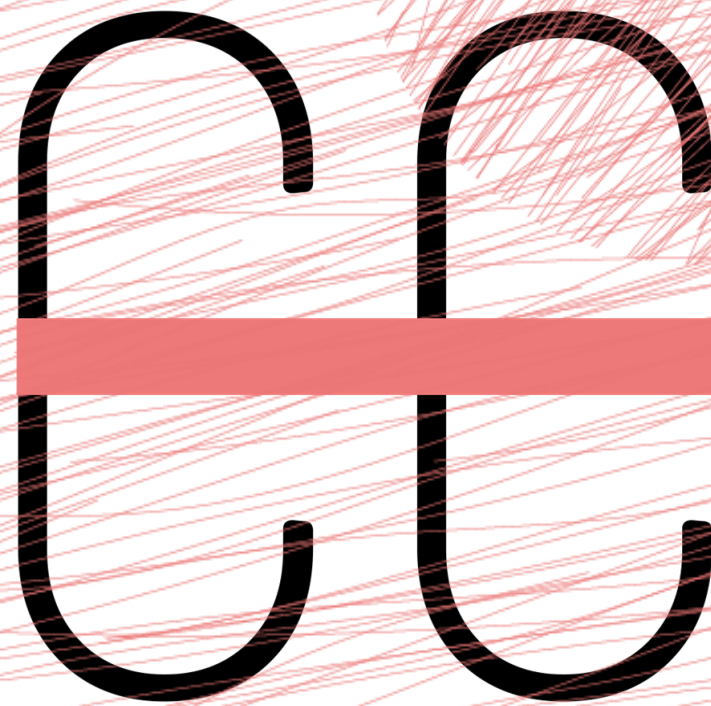


# aanbevelingen

Deze sectie biedt hulpmiddelen die je ondersteunen bij het plannen van je projecten en het versterken van de persoonlijke vaardigheden die essentieel zijn voor een creatieve praktijk met minder stress.

**LABA**  
**VALENCIA**

SCHOOL OF ART  
DESIGN  
& NEW MEDIA



**Care for Creativity**  
arts and culture

# Praktische tools voor stressbeheer in het creatieve proces

Dit document bundelt materiaal dat je helpt bij het organiseren van je projecten en het ontwikkelen van belangrijke persoonlijke vaardigheden voor een creatief leven.

Het bevat planningssjablonen en stresskaarten, beschikbaar in zowel print- als digitale formaten, om je te helpen taken te visualiseren, werkbelasting te balanceren en mogelijke spanningsbronnen te identificeren.

Je vindt er ook een visuele gids met assertieve communicatietips om samenwerking, empathie en het uitdrukken van ideeën in teamomgevingen te verbeteren.

Tot slot dient de Designer's Roadmap als een gids om je te helpen doelen te stellen, je tijd effectief te beheren en een samenhangende en duurzame creatieve praktijk te behouden.

# empathise

## Handleiding met assertieve communicatietips

### Voor creatieve professionals en docenten

Assertieve communicatie helpt misverstanden te verminderen, burn-out te voorkomen en meer empathische, effectieve samenwerking te bevorderen. Hieronder vind je kernprincipes en praktische tips:

#### 1. Gebruik “ik”-boodschappen

Spreek vanuit je eigen ervaring en behoeften om verwijten of een defensieve reactie te vermijden.

- In plaats van: *“Je bent niet duidelijk.”*  
Zeg: *“Ik heb moeite om te begrijpen wat er verwacht wordt—ik heb meer duidelijkheid nodig.”*
- In plaats van: *“Deze deadline is onmogelijk.”*  
Zeg: *“Ik voel me overweldigd door de huidige timing—kunnen we samen de planning x°bekijken?”*

#### 2. Wees duidelijk en direct

Vermijd vaagheid of overmatige rechtvaardiging. Zeg respectvol en beknopt wat je nodig hebt of wilt.

- ✓ *“Ik heb twee extra dagen nodig om een beter resultaat te leveren.”*
- ✓ *“Ik ben op dat moment niet beschikbaar—kunnen we een andere tijd zoeken?”*

#### 3. Stel grenzen op een respectvolle manier

Het definiëren van grenzen voorkomt overbelasting en bevordert wederzijds respect.

- *“Deze week kan ik geen extra werk aannemen, maar ik sta open om het volgende maandag te bespreken.”*
- *“Om mijn focus te beschermen ontvang ik feedback liever per e-mail.”*

# empathise

## Handleiding met assertieve communicatietips

### 4. Oefen actief luisteren

Assertiviteit gaat niet alleen over jezelf uitdrukken, maar ook over goed luisteren naar anderen.

- Parafraseer om begrip te bevestigen:  
*“Dus wat je vraagt is...”*
- Gebruik stilte en oogcontact om aandacht te tonen.
- Stel vervolgvragen:  
*“Kunt u een voorbeeld geven?” / “Wat is hier de prioriteit?”*

### 5. De-escaleren met empathie

Wanneer spanningen oplopen, reageer dan met kalmte en emotioneel bewustzijn.

- *“Ik merk dat dit frustrerend is—laten we samen naar een oplossing zoeken.”*
- *“Ik wil even de tijd nemen om er verder over na te denken en rustig op dit gesprek terug te komen.”*

### 6. Onderhandel op een collaboratieve manier

Assertiviteit betekent ook oplossingen zoeken die voor beide partijen werken.

- *“Dit is wat ik kan aanbieden—wat werkt voor jou?”*
- *“Laten we onze verwachtingen op elkaar afstemmen om later stress te voorkomen*

# define

Deze sectie verzamelt de essentiële elementen die de planning en uitvoering van een creatief project sturen.

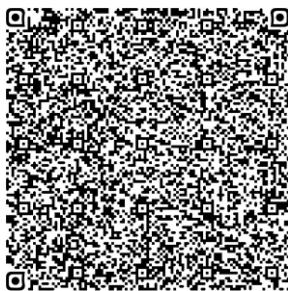
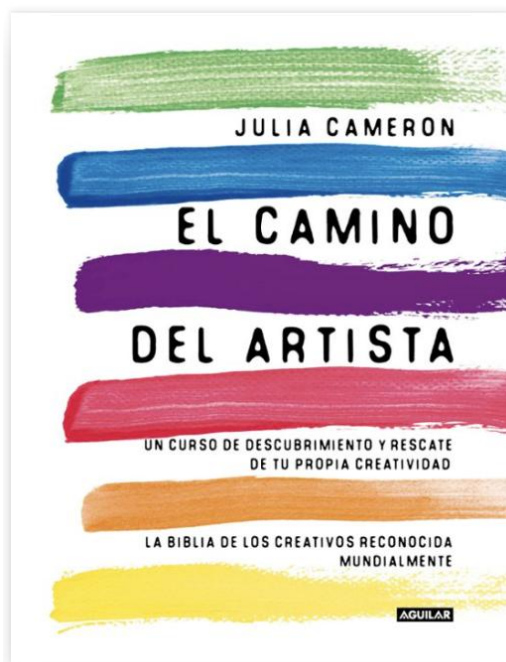
Sectie	Belangrijkste informatie
Klant / Merk	Naam, sector, merkpersoonlijkheid
Projectcontext	Waarom wordt dit project nu uitgevoerd? Wat was de aanleiding?
Hoofddoel	Wat is het doel? (bijv. verkoop verhogen, merk repositioneren)
Doelgroep	Leeftijd, interesses, gedrag, passende toon.
Kernboodschap	Wat moet het publiek onthouden of voelen?
Concurrenten / Referenties	Wat doen anderen? Wat moet worden vermeden of kan dienen als inspiratie?
Verwachte deliverables	Formaten, specifieke stukken, hoeveelheid.
Technische beperkingen	Kleuren, typografie, platforms, enz.
Budget	Beschikbaar of nog te bepalen budget.
Key Deadlines	Einddeadline + tussenstappen indien van toepassing.



download canva

# ideate

Informatie en inspiratie om creativiteit te stimuleren.



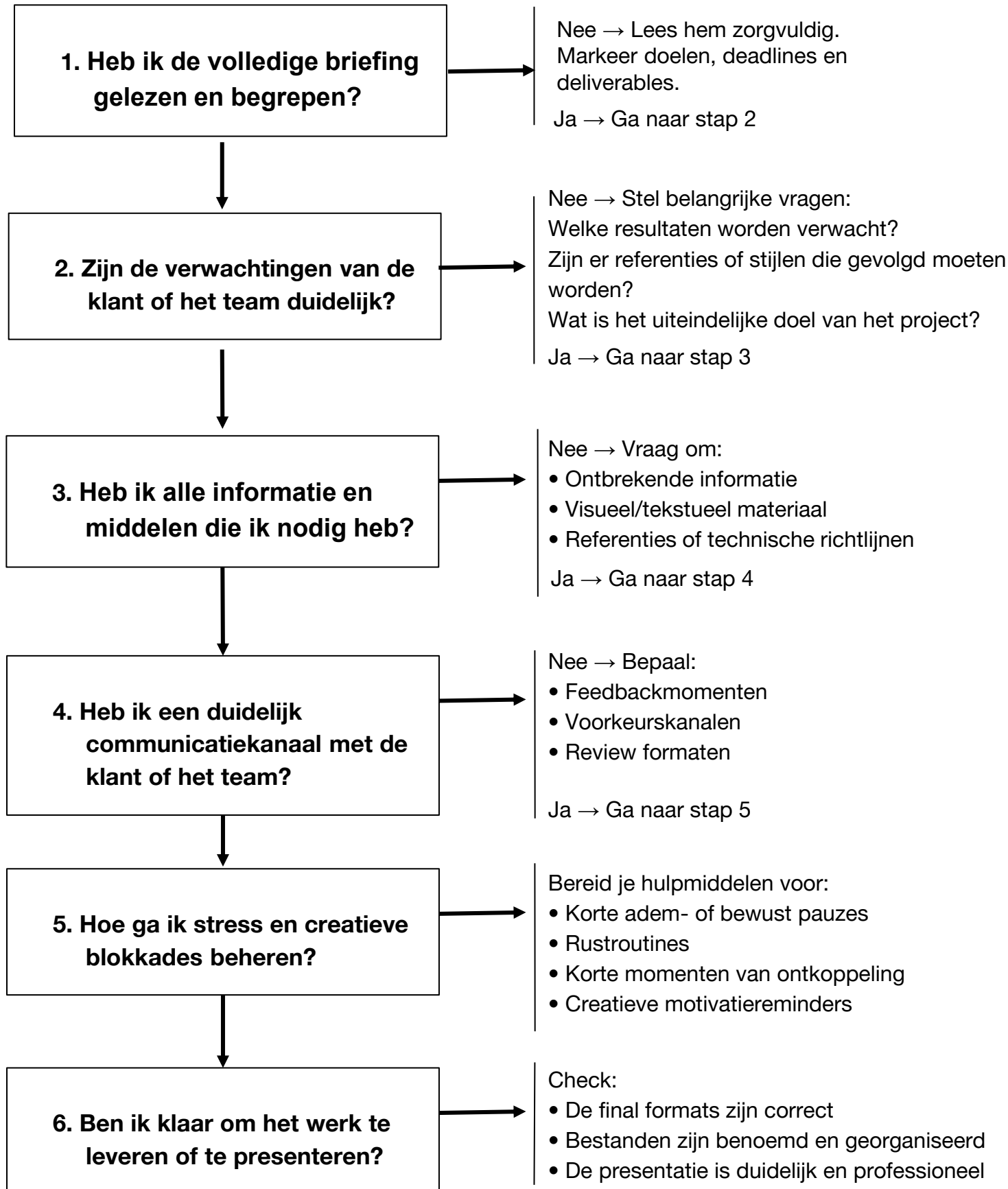
get the  
book

## Opmerkelijke citaten uit *The Artist's Way*:

1. "Creativiteit is de bereidheid om te leren en te groeien."
2. "Het hervinden van een gevoel van creativiteit is als het blootleggen van een bron. Eerst ruimen we het afval op, dan het slib, en uiteindelijk vinden we het heldere water."
3. "Je hoeft niet in jezelf te geloven; je hoeft alleen maar te handelen alsof je dat doet."
4. "Perfectionisme is een weigering om vooruit te komen. Het is een masker voor angst."
5. "Soms moeten we de sprong wagen voordat we weten hoe we gaan landen."
6. "God (of creativiteit, of het universum) zou ons geen dromen geven zonder ons ook de kracht te geven om ze te realiseren."
7. "Er is geen juiste manier om creatief te zijn. Er is alleen jouw manier."
8. "Kunst is geen daad van ego. Het is een daad van vrijgevigheid."
9. "Inspiratie bestaat, maar ze moet je aan het werk vinden. In het doen vinden we het zijn."
10. "Het is weer veilig om te dromen. Het is veilig om mezelf te zijn."

# iteration

## Designer's Roadmap



Sommige fases van het Design Thinking-proces zijn nog niet geïmplementeerd, omdat veldonderzoek aantoonde dat bepaalde stappen aanzienlijk hogere stressniveaus veroorzaken.

Als volgende stap zal worden gewerkt aan het ontwikkelen van tools en middelen om het volledige proces te ondersteunen, zodat deelnemers een meer gebalanceerde en duurzame ervaring hebben.

Om toegang te krijgen tot de middelen voor stressbeheer in het creatieve proces, kun je de volgende link bezoeken:

[CforC Workshop - Material RESOURCES - NL.pdf](#)