

A photograph of a workspace with a wooden desk. A person's hand is visible on the left, typing on a laptop. A glass of water with ice sits on a coaster. A newspaper titled 'BUSINESS' is open on the right, showing an article about the 'Economy of the European Union'. A smartphone is also on the desk.

FRICA DE A SPUNE NU

Pericole ascunse ale "da-urilor" obișnuite în companie



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Pericole ascunse ale "da-urilor" obișnuite în companie OBIECTIVE



- 01** Creșterea încrederii în a spune nu
- 02** Înțelegerea pericolelor ascunse de a spune da fără motiv
- 03** Conștientizarea pozitivității de a spune nu în situația potrivită
- 04** Încurajarea abilității de a spune nu



snail





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CUPRINS

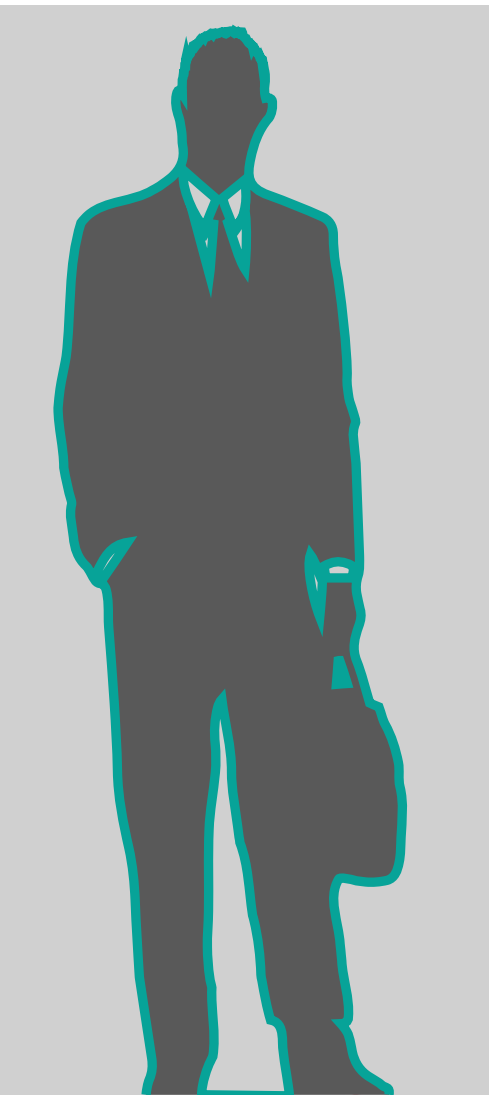


01 A spune NU la locul de muncă - Când, De ce și Cum

02 Rezultatele negative ale da-urilor obișnuite

03 CALEA CĂTRE NU – FACTORI DE LIMITARE

04 Cum NU poate preveni riscuri majore în companie



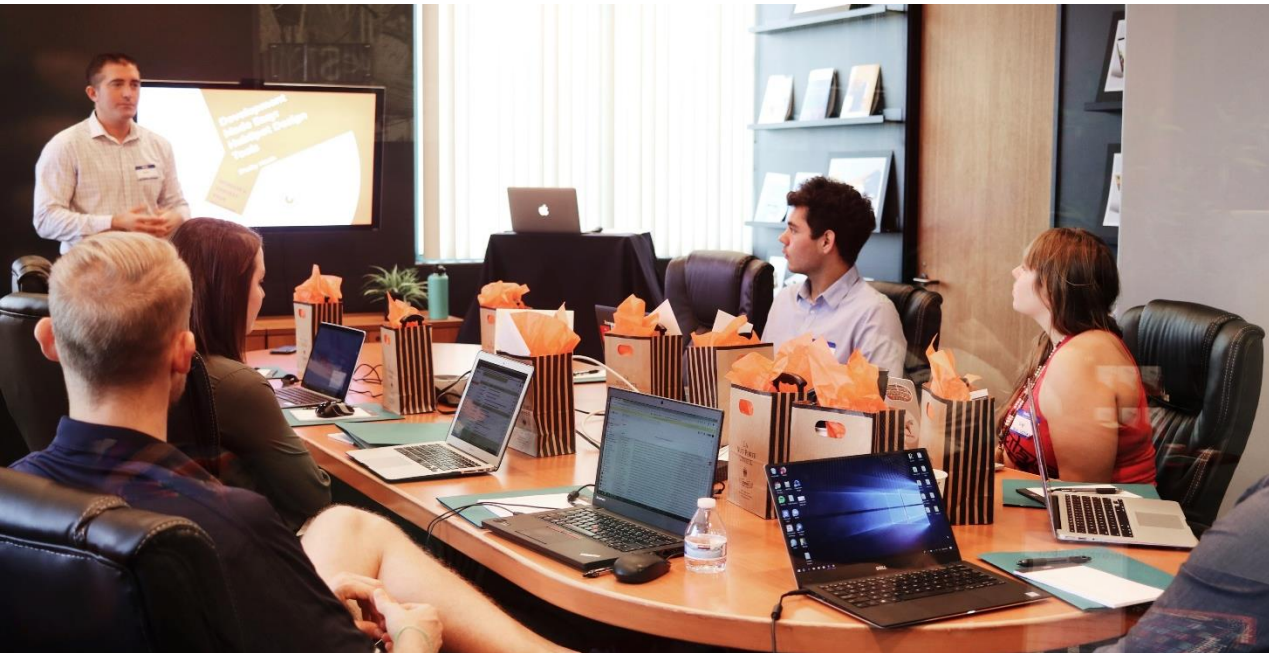
snail





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Influențele de a spune nu



A spune NU, nu înseamnă că ești egoist sau lipsit de bunăvoință. Toate acestea sunt convingeri inutile care îngreunează să spunem NU mai ales la locul de muncă.

A spune nu se simte inconfortabil, motiv pentru care mulți dintre manageri învață să spună da reflexiv - din obișnuință - în loc să spună atunci când este cu adevărat o alegere bună.

snail





Rezultatele negative ale da-urilor obișnuite



01

Productivitate și potențial redus. A fi productiv înseamnă mai mult decât să faci în mod constant lucruri.

02

Fenomenul "prea mult". Prea mulți profesioniști nu vor spune niciodată nu și vor ajunge la punctul în care nimic nu se face bine.

03

'Reputație negativă'. Când integritatea ta este în joc, a spune "nu" este o modalitate minunată de a păstra încrederea.

04

Burnout. Asumarea multor sarcini pentru mulți oameni este epuizantă. Spuneți "nu" atunci când nu este cu adevărat fezabil pentru dvs.

snail

De ce spunem DA în companie

☒ Teama de a refuza sarcini suplimentare

☒ Teama de a refuza responsabilitatea

☒ Ierarhie stabilită (caracteristici ale locului de muncă)

☒ Teama de a-i dezamăgi pe ceilalți

☒ Teama de a fi concediat și înlocuit





Cum să vă pregătiți să spuneți nu

01

Aflați ce este cel mai important

02

Exersați să spuneți nu în medii sigure

03

Începeți prin a vă exprima mulțumirile și/sau sprijinul

04

Folosiți un ton neutru, dar definitiv





Când să spunem NU în companie

☒ Când vă afectează liniștea sufletească

☒ Când nu face parte din munca sau sarcinile zilnice

☒ Dacă nu sunteți potrivit pentru un rol sau o responsabilitate

☒ Dacă sarcina sau compania ar putea avea de suferit

☒ Dacă este în conflict cu valorile și convingerile voastre





Cum să spuneți nu pentru succesul companiei



**A spune nu poate suna ușor, dar
în practică este mult mai greu.**

Fiți politicos

Deși spuneți nu, este important să le mulțumiți pentru că v-au oferit oportunitatea.

Fiți diplomat

Menționați cu calm motivele pentru care ați spus nu sau întrebați ce alte sarcini puteți lăsa deoparte pentru a face loc acestei sarcini.

Oferiți o alternativă

Pur și simplu a spune nu fără a oferi o soluție este neprofesionist. Fiți pregătit să prezentați o opțiune alternativă.





Înțelegeți că a spune "Nu" vă poate ajuta să evitați resentimentele

Practicați să spuneți "Nu." Încercați să stați în fața unei oglinzi și să vă uitați la dvs. Rețineți că nu aveți nevoie de un motiv pentru a spune "Nu". A spune "Da" prea des poate duce la resentimente. Dacă sunteți o persoană care prin natura sa le face pe plac altora, puteți spune "Da" mai des decât este sănătos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Mentținerea controlului asupra dvs. pentru a spune NU



Mentținerea controlului asupra dvs. este cea mai bună modalitate pentru manageri de a menține controlul asupra situației.

S-ar putea să nu vă aflați într-o situație de a refuza complet o persoană - dar puteți negocia oricând.



Amintiți-vă că uneori respectul de sine este mai important decât să-i faceți pe ceilalți fericiți.



Chiar dacă credeți că știți cum vreți să răspundeți, opriți-vă. Acest lucru vă va ajuta să reflectați asupra tendințelor de a spune da.

snail





Depășirea fricii de a spune NU în companii

Frica este necunoscutul. Nu știm cum va răspunde cealaltă persoană și nici nu cunoaștem consecințele acțiunilor noastre. Prima dată când spuneți nu, vă veți simți, fără îndoială, inconfortabil. DAR managerii vor trebui să înțeleagă că au controlul creierului lor.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CALEA CĂTRE NU – FACTORI DE LIMITARE



**Pozitivitatea
iluzorie a NU-
ului**

**Ne place să
fim DE
AJUTOR
oricând**



**Pozitivitatea
iluzorie a NU-ului**

**Vrem să fim
APRECIAȚI
indiferent de
circumstanțe**



**Pozitivitatea
iluzorie a NU-
ului**

**Vrem să
EVITĂM
conflictele la
locul de
muncă**



**Pozitivitatea
iluzorie a NU-ului**

**Vrem să creăm
IMPRESII
iluzorii**

snail





No!

Managerii cred că prin a spune "NU" își fac dușmani. Dar, de fapt, "NU" este un inamic periculos.



Un nu care nu supără pe nimeni, dar previne riscuri majore în companie



01

Un NU nu înseamnă că problema nu trebuie rezolvată, ci mai degrabă că necesită o soluție alternativă.

02

Înțelegând ce funcționează pentru noi, putem fi în cele din urmă atuuri mai mari decât dacă spunem orbește "da"

03

A spune NU duce la practici importante în crearea unui mediu de lucru pozitiv și anticiparea riscurilor viitoare.

04

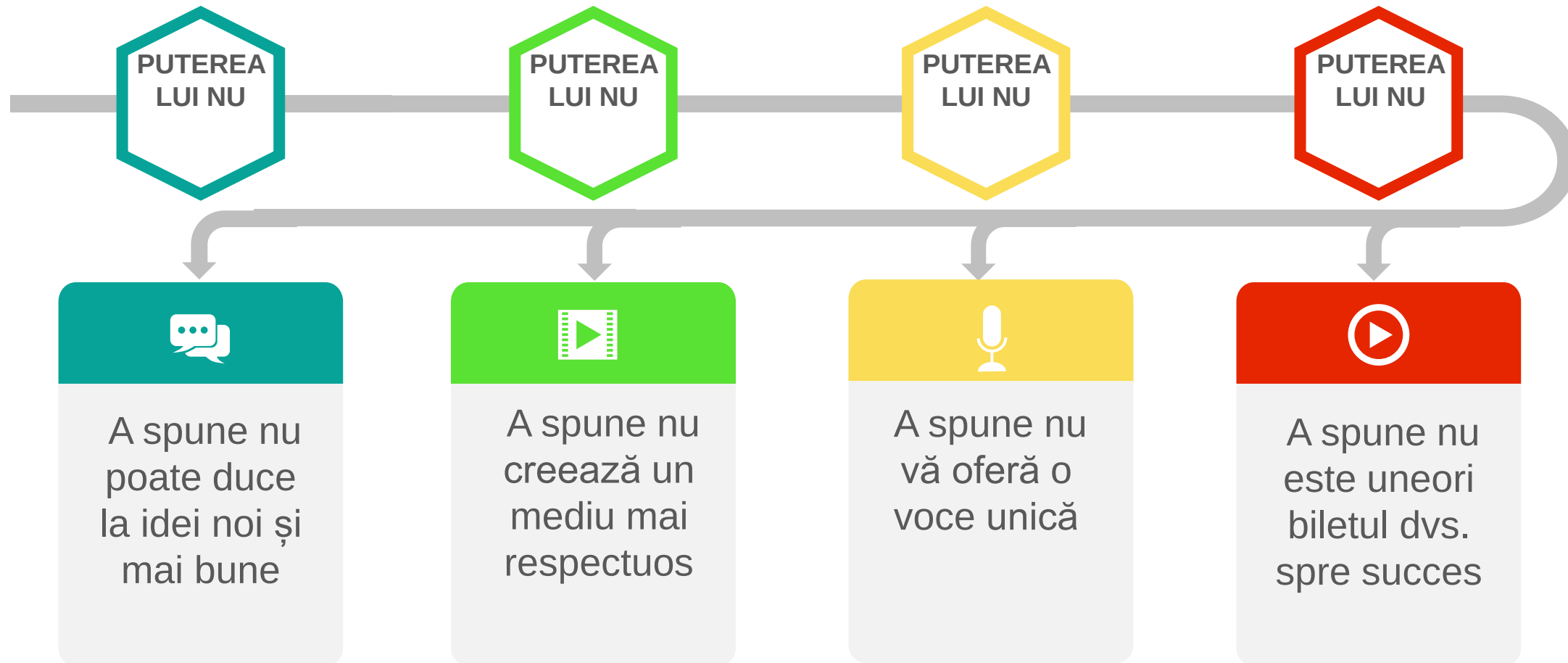
Unul dintre principalele avantaje în a spune NU este că poate duce la soluții alternative și adesea mai bune

snail



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Puterea de a spune NU pentru manageri



snail





Materiale de referință



GamesIndustry.biz. (n.d.). The positive power of saying “no” in the workplace. [online] Disponibil la : <https://www.gamesindustry.biz/articles/2021-06-21-the-positive-power-of-no-in-the-workplace>

[Accesat la 2 Iulie 2021].

www.glassdoor.com. (n.d.). Are You Afraid to Say No At Work? [online] Disponibil la: <https://www.glassdoor.com/blog/are-you-afraid-to-say-no-at-work/> [Accesat la 15 Iunie 2021].

Top Universities. (n.d.). Saying No in the Workplace – When, Why and How to Do It. [online] Disponibil la: <https://www.topuniversities.com/student-info/careers-advice/saying-no-workplace-when-why-how-do-it> [Accesat la 13 Iulie 2021].

Lifhack. (2013). Problems Saying No? 11 Ready Tips to Say No To Others. [online] Disponibil la: <https://www.lifhack.org/articles/communication/problems-saying-11-ready-tips-say-others.html> [Accesat la 18 Iunie 2021].

Circle In. (2020). How to say no without feeling guilty. [online] Available at: <https://circlein.com/how-to-say-no-without-feeling-guilty-2/> [Accesat la 27 Iulie 2021].

Anon, (n.d.). Learning how to say NO in work | Allen Recruitment. [online] Disponibil la: <https://www.allenrec.com/learning-how-to-say-no-in-work/> [Accesat la 23 Iulie 2021].





VĂ MULȚUMIM

Pericole ascunse ale "da-urilor" obișnuite în companie