

A close-up photograph of a person's hand typing on a laptop keyboard. On the wooden desk, there is a glass of water with ice and a newspaper titled 'BUSINESS'. The newspaper features an article about the 'Economy of the European Union' and a photo of people walking. A semi-transparent teal banner is overlaid on the bottom half of the image, containing the title and subtitle in white and yellow text.

FRICA DE A SPUNE NU

Cum să spuneți NU politicos și profesional pentru prevenirea riscurilor în companii



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



Cum să spuneți NU politicos și profesional pentru prevenirea riscurilor în companii

OBIECTIVE

- 01** Să învățăm mai bine cum să reformulăm reacțiile la "NU"
- 02** Abilitarea capacității de a înțelege "NU"-ul în legătură cu autocontrolul
- 03** Creșterea gradului de conștientizare cu privire la puterea unui "NU" pozitiv
- 04** O mai bună înțelegere a influențelor de a spune "NU" politicos



snail





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

CUPRINS



- 
- 01** Cum să spuneți nu fără a afecta relațiile de muncă
 - 02** Reîncadrarea reacției "NU"
 - 03** Fiți conștienți de potențialele tehnici de persuasiune - metoda "REMEMBER" ("REȚINEȚI")
 - 04** "NU" la locul de muncă

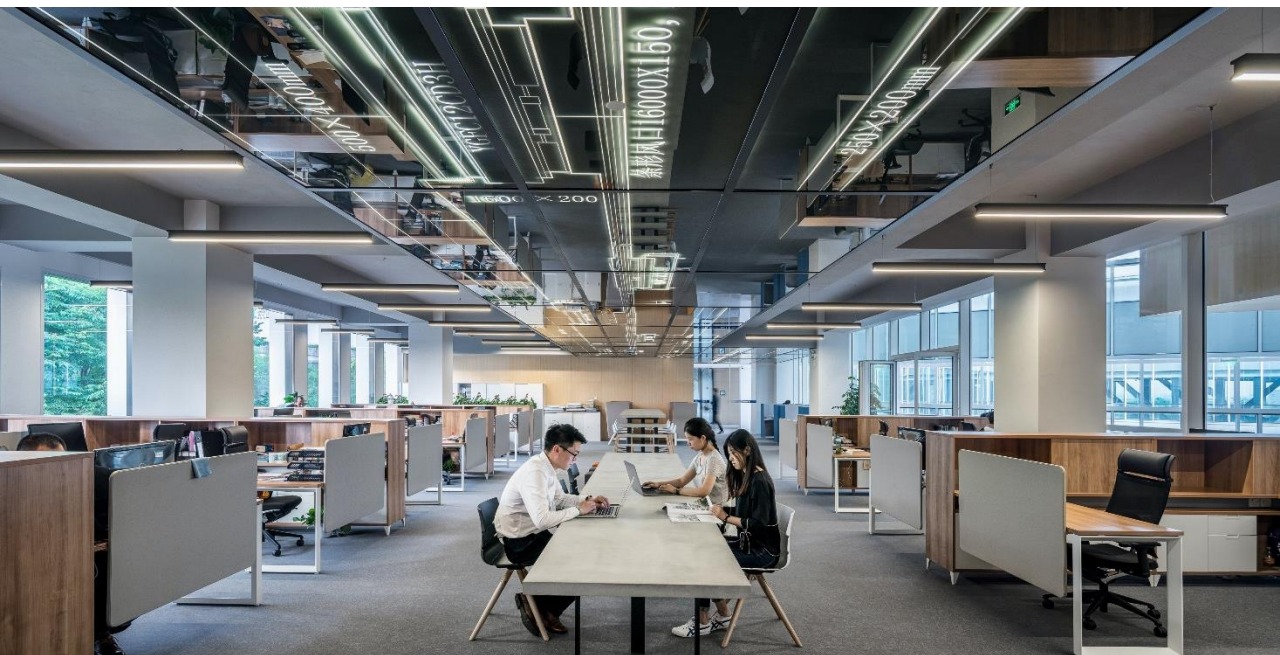
snail





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

Cum să spuneți NU politicos și profesional pentru prevenirea riscurilor în companii



A spune nu invitațiilor este modul în care protejați atenția de care aveți nevoie pentru a spune da la ceea ce contează cel mai mult.

A spune nu cererilor care vă compromit valorile este modul în care vă asigurați deținerea acestor valori.

snail





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

Reîncadrați reacția "NU"



Una dintre cele mai mari provocări atunci când vine vorba de a învăța să spuneți nu este reformularea propriei negativități în jurul cuvântului.

A decide când să spuneți nu se poate simți ca o linie fină între actualizarea de sine și egoism.

Recuperarea capacității noastre de a spune nu ne poate ajuta să rămânem concentrați asupra obiectivelor noastre și să susținem mai mult obiectivele generale ale echipei sau companiei noastre.

Nu mai spuneți "nu" doar pentru a nu-i supăra pe ceilalți!



snail



Cum să spuneți nu fără a afecta
relațiile de muncă

Recunoașteți valoarea lui NU



"Nu" ne permite să preluăm controlul și să evidențiem valoarea timpului nostru. Un nu bine plasat poate recunoaște un program deja complet.

Fiți curios și minuțios



Asigurați-vă că înțelegeți pe deplin sarcina - aceasta poate include intervalul de timp, parametrii, modul în care va fi măsurat succesul, modul în care acesta vă poate afecta munca (sau altele).



Luați în considerare impactul



NU poate fi un instrument puternic care să vă ajute să abordați echilibrul dintre viața profesională și viața personală și scăderea impactului pe care îl poate avea stresul la locul de muncă asupra timpului petrecut cu familia, prietenii sau abordarea propriei stări de bine.

Puneți în balanță costul (și beneficiile)



Încercați să luați în considerare atât costul imediat (în timp, stres sau energie) raportat la câștigul pe termen lung (abilități sporite, procese mai ușoare la locul de muncă, legături mai puternice de echipă).

Cum să spuneți nu fără a afecta relațiile de muncă





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

A spune "nu" înseamnă uneori a spune "da"



Uneori a spune "da" la locul de muncă este calea de urmat. "Da" pentru noul proiect și da pentru mai multă responsabilitate. De fiecare dată când spuneți nu unui lucru, spuneți da pentru altceva.

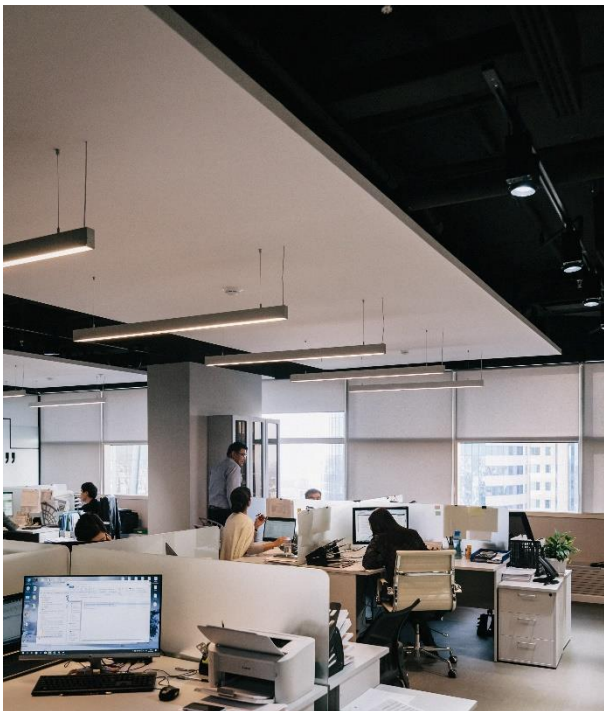
Dar alteori, trebuie să refuzați. "Nu", sunteți prea ocupat, "nu" nu vă interesează sau nu, nu vreți să lucrați până la ore târzii în noapte.

snail





"NU"-ul managerilor



Free image on Unsplash



**A spune "nu" nu este
întotdeauna atât de ușor ...**

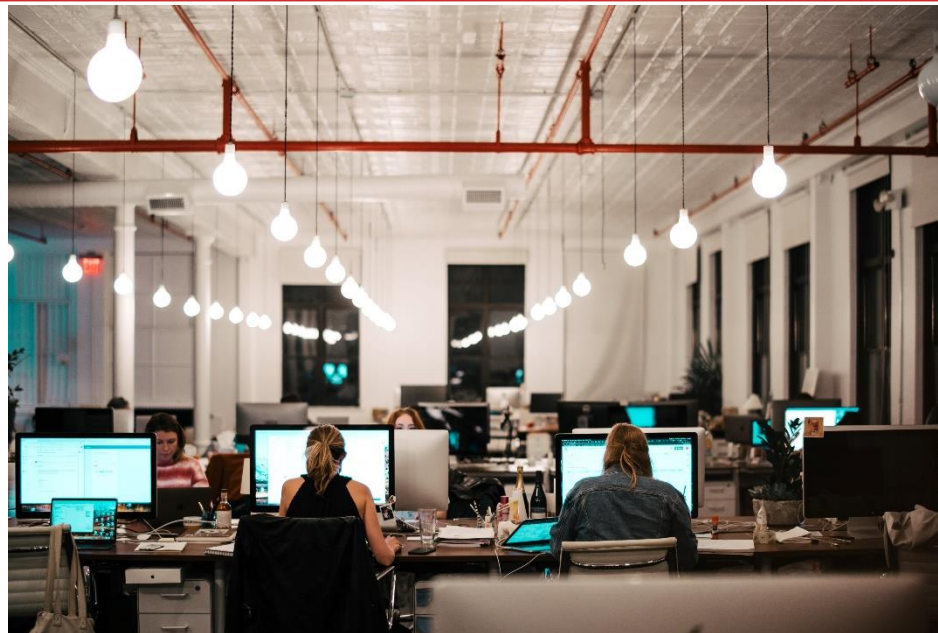
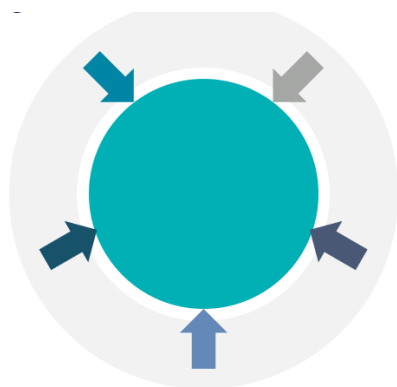
**Nu vom nega puterea pe care
vizualizarea pozitivă o poate avea
pentru a ne ajuta să ne atingem
obiectivele, dar este și timpul să
începem să recunoaștem
impactul pozitiv pe care un "nu"
bine plasat îl poate avea în
protejarea propriului nostru
sentiment de bunăstare.**



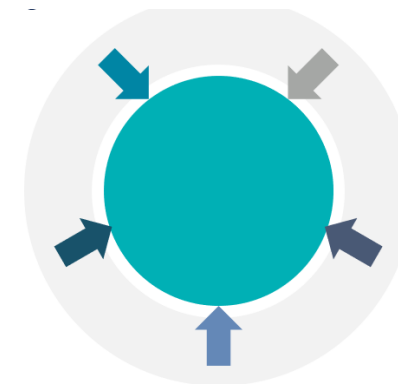


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Permiteți-vă să spuneți "NU"



Free image on Unsplash



A învăța cum să refuzați o invitație sau o cerere fără să vă simțiți vinovat este un aspect esențial în a trăi o viață fericită. Cu cât stăpâniți mai mult arta de a spune nu atunci când este necesar, cu atât devine mai ușor să vă umpleți viața cu activități și oameni care vă aduc adevărata fericire.

snail



Fiți conștienți de potențialele tehnici de persuasiune - metoda "REȚINEȚI"



01

Rețineți, doar pentru că
cineva v-a făcut o favoare
nu înseamnă că îi sunteți
dator.

02

Rețineți să fiți fermi.
Continuați să spuneți "Nu".

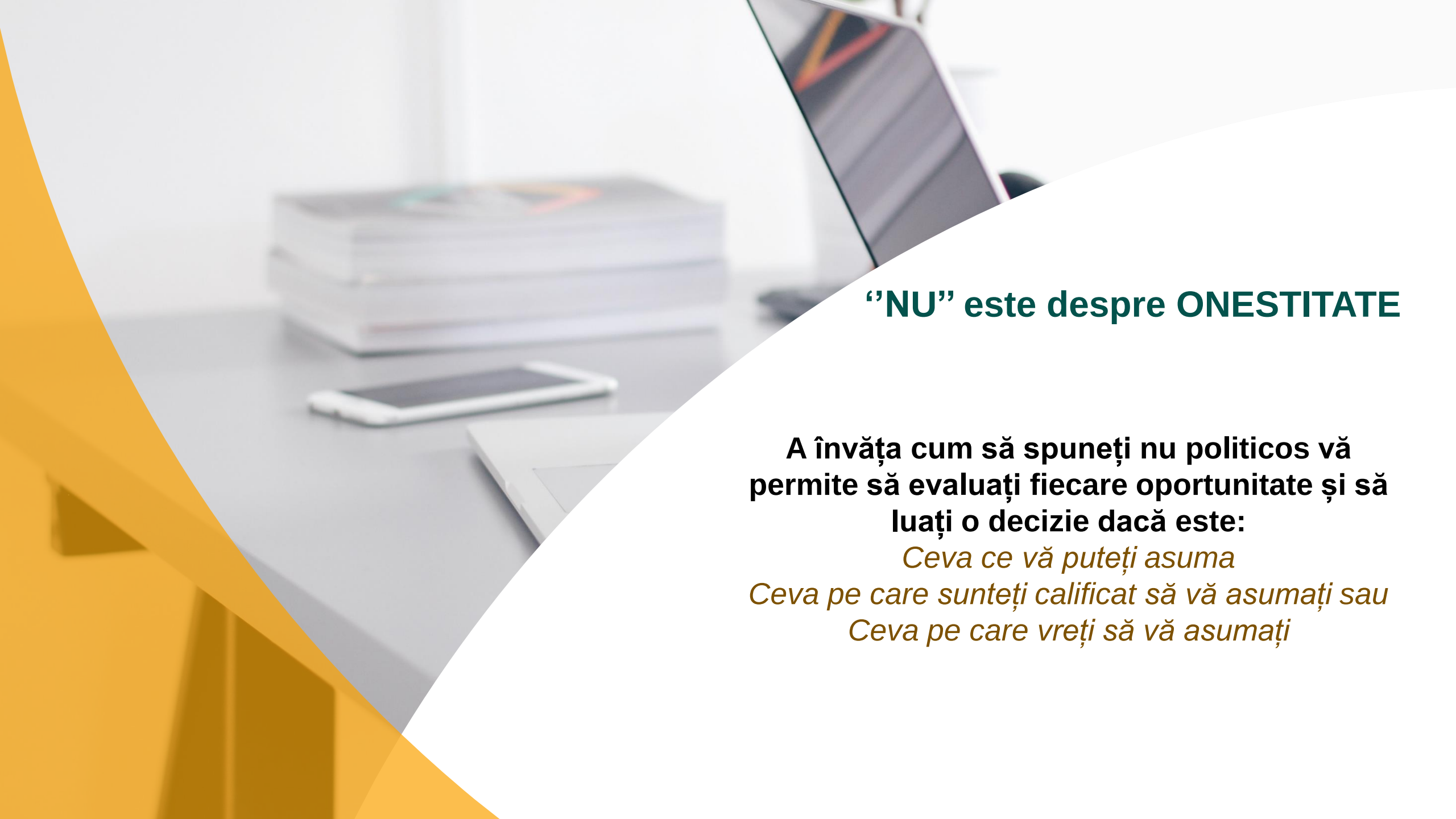
03

Rețineți, nu trebuie să faceți
ceva pur și simplu pentru că
altcineva a făcut.

04

Rețineți chiar și o mică
confruntare poate fi
stresantă pentru dvs.





“NU” este despre ONESTITATE

**A învăța cum să spuneți nu politicos vă
permite să evaluați fiecare oportunitate și să
luați o decizie dacă este:**

Ceva ce vă puteți asuma

Ceva pe care sunteți calificat să vă asumați sau

Ceva pe care vreți să vă asumați



Puterea unui "NU" pozitiv

Copywriterul James Chartrand evidențiază ideile cheie din cartea lui William Ury, Puterea unui nu pozitiv: cum să spui nu și totuși să ajungi la da. Unele dintre aceste fraze includ:



"Mi-ar plăcea să fac asta, dar chiar trebuie să ... (introduceți acțiunea aici)"

"Lucrez deja la (introduceți sarcina aici), dar pot (oferiți o alternativă) ..."

"Ar fi minunat, dar m-am angajat deja să ..."

"Programul meu este rezervat până la (data) ... ce zici după asta?"

"Apreciez foarte mult că mi-ați oferit această sarcină, dar în prezent sunt prins cu (introduceți proiectul)"





“NU” la locul de muncă



Pentru managerii și directorii superiori, abilitatea de a vă gestiona eficient resursele și de a spune nu atunci când este necesar este o abilitate crucială. Aceasta este cheia pentru a rămâne pe drumul cel bun cu obiectivele dvs., precum și pentru a vă îngriji sănătatea.



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

3 Strategii pentru a spune "NU" în mod liber



Nu explicați în exces

Când oferiți o scuză, oferiți, de asemenea, o oportunitate pentru persoana care vă solicită ajutorul să rezolve orice problemă care vă împiedică să o ajutați.



Cunoașteți-vă prioritățile

Transformați un "Nu" într-un "Nu chiar acum"

Onestitatea este cea mai bună politică

snail





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

Încă vă chinuiți Cum să spuneți NU politicos?



Practicați

Dacă exersați "nu"
cu prietenii și
familia cu care vă
simțiți mai
confortabil, poate
fi mai ușor să
începeți să vă
stabiliți granițe în
afacerea dvs.



Faceți o listă cu motivele pentru care spuneți nu

Înainte de a
trimite un e-mail
sau de a efectua
un apel telefonic
prin care refuzați
o ofertă, citiți lista
dvs.



Reflectați

Reflectați mai
bine asupra
alegerii dvs.
pentru a elimina
orice "urmare" de
incertitudine.



Treceți peste

Odată ce
alegeți să
spuneți nu,
terminați și
mergeți mai
departe



snail



Materiale de referință



wikiHow. (n.d.). How to Learn to Say No. [online] Disponibil pe: <https://www.wikihow.com/Learn-to-Say-No>. [Accesat la 10 Iunie 2021].

Develop Good Habits. (2020). How To Say No: 7 Strategies For Saying No Without Being Rude. [online] Disponibil pe : <https://www.developgoodhabits.com/say-no/>. [Accesat la 25 Iunie 2021].

<https://us.experteer.com/magazine/saying-no-work-respectfully-decline/> [Accesat la 09 Jul. 2021].

FreshBooks Blog - Resources & Advice for Small Business Owners. (2019). Honest and Direct: How to Say No Politely to a Client | FreshBooks Blog. [online] Disponibil pe: <https://www.freshbooks.com/blog/honest-polite-and-direct-how-to-say-no-to-a-client> [Accesat la 30 Iunie 2021].

Happiful Magazine. (2019). How to say no at work (without burning bridges). [online] Disponibil pe: <https://happiful.com/13-ways-to-say-no-in-the-workplace/>. [Accesat la 02 Iulie 2021].

DiPirro, D. (n.d.). 5 Positive Reasons for Saying No. [online] Live Happy Magazine. Disponibil pe: <https://www.livehappy.com/self/5-positive-reasons-saying-no?nopaging=1> [Accesat la 26 Iulie 2021].





VĂ MULȚIMIM

Cum să spuneți NU politicoș și profesional pentru prevenirea riscurilor în companii