

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 and a straw sits on a coaster. A newspaper titled 'BUSINESS' is open on the right, showing an article about the 'Economy of the European Union'.

STRAH PRED REČI

„NE“

Skrite pasti tega, da na delovnem mestu
pogosto rečemo „da“



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

Skrite pasti tega, da na delovnem mestu pogosto rečemo „da“ CILJI



- 01** Večje zaupanje v to, da večkrat rečemo „ne“
- 02** Razumevanje skritih nevarnosti tega, da prepogosto rečemo „da“
- 03** Ozaveščanje o pozitivnem učinku besede „ne“
- 04** Pridobitev sposobnosti, da večkrat rečemo „ne“

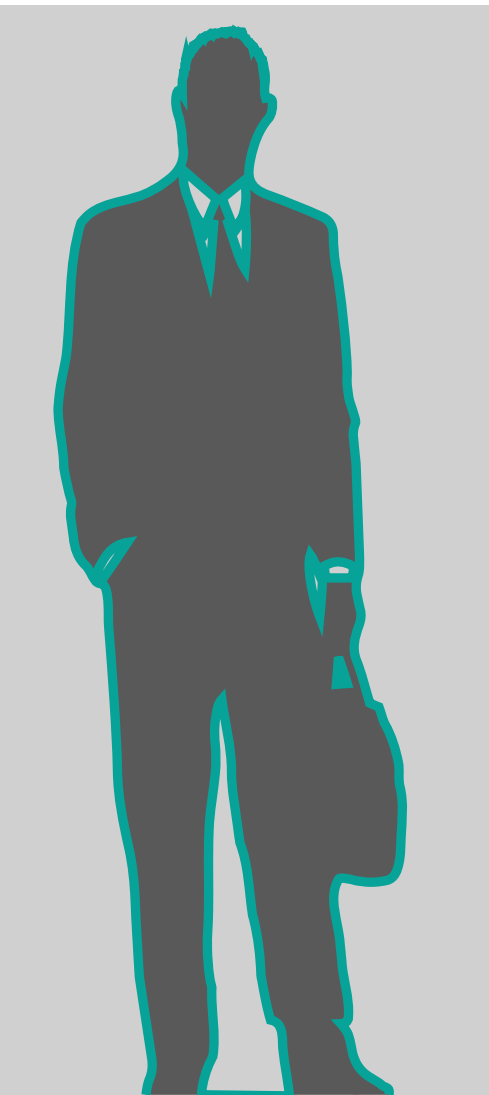
snail





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

VSEBINA



01 Besede NE na delovnem mestu – Kdaj, Zakaj in Kako?

02 Negativni učinki stalnega prevzemanja nalog od drugih

03 POT DO „NE“ – OMEJITVE

04 Kako lahko beseda NE prepreči večja tveganja v podjetju

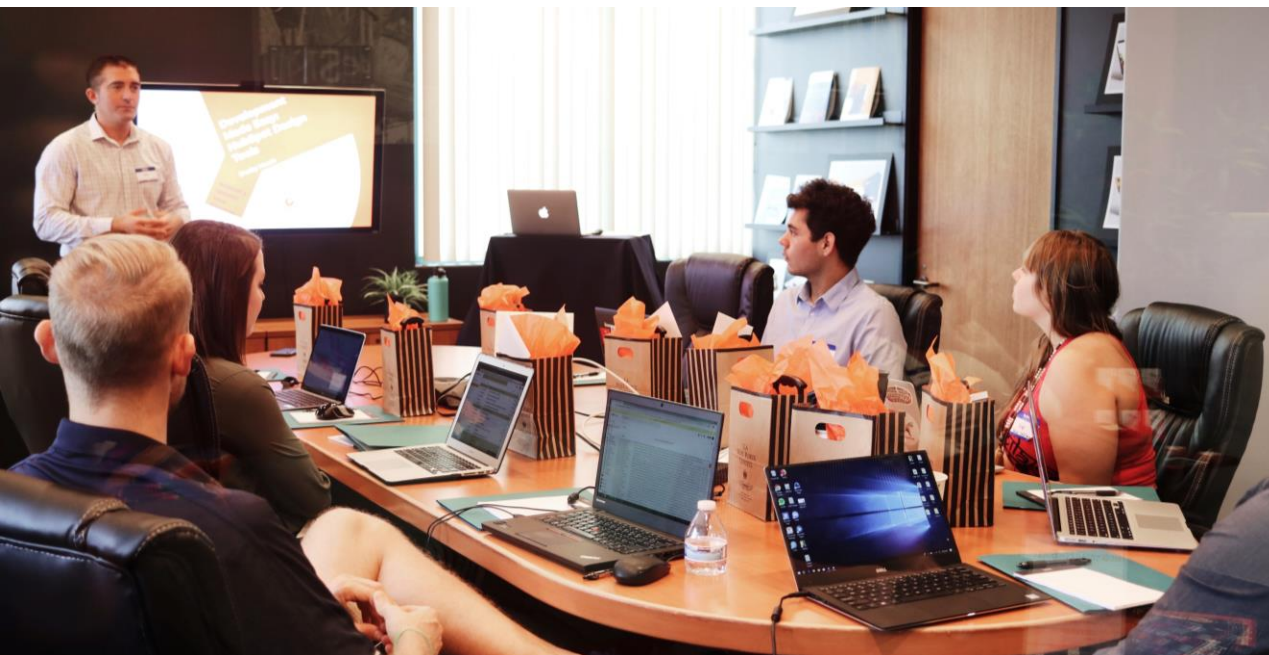
snail





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

Vplivi besede „NE“



Če rečeš ne, ne pomeni, da si sebičen ali neprijazen. Pri tem gre za družbeno prepričanje, ki nam otežuje, da rečemo ne, še posebej na delovnem mestu.

Če rečemo „ne“, se običajno ne počutimo prijetno, zato se mnogi menedžerji naučijo reči „da“ že iz navade, namesto takrat, ko je to res dobra izbira.

snail





Negativni učinki stalnega prevzemanja nalog od drugih



01

Zmanjšana produktivnost in potencial. Biti produktiven je veliko več kot nenehno biti v pogonu.

02

Ko je vsega preveč. Veliko ljudi nikoli ne reče „ne“ in zato pogosto pridejo do točke, ko jim nič ne gre dobro od rok.

03

Negativen ugled. Ko je vaša integriteta na kocki, je "ne" čudovit način, da ohranite zaupanje.

04

Izgorelost. Prevzemanje veliko nalog za različne ljudi je naporno. Recite „ne“, kadar naloge ne zmorete.

snail

Zakaj na delovnem mestu pogosto
rečemo „da“

☒ Strah pred dodatnimi nalogami

☒ Strah pred odgovornostjo

☒ Vzpostavljena hierarhija (značilnosti
delovnega mesta)

☒ Strah pred tem, da bi razočarali
druge

☒ Strah pred tem, da bi dobili
odpoved ali da bi nas zamenjali





Kako se pripraviti, da bi lahko rekli „ne“

01

Ugotovite, kaj je
zares pomembno

02

Za začetek recite
„ne“ v varnem okolju

03

Začnite tako, da se
bodisi zahvalite in/ali
izrazite svojo podporo

04

Uporabite nevtralen, a
odločen ton glasu





Kdaj reci „ne“ na delovnem mestu

☒ Ko to vpliva na vaš notranji mir

☒ Ko to ne sodi v sklop vaših
dnevni opravil in zadolžitev

☒ Če niste pravi za vlogo ali
odgovornost

☒ Če bi lahko določena naloga ali celo
podjetje utrpelo škodo

☒ Če je to v nasprotju z vašimi vrednotami
in prepričanju





Kako rečemo „ne“ in pripomoremo k uspehu podjetja



Reči „ne“ morda zveni enostavno,
ampak v praksi je veliko težje.

Bodite vljudni

Četudi vaš odgovor ni pozitiven, se potrudite, da se osebi zahvalite, ker vam je ponudila priložnost sodelovanja.

Bodite diplomatski

V mirnem tonu navedite razloge za zavrnitev naloge ali vprašajte, katere ostale naloge lahko postavite na stran, da bi se lotili te, ki vam je ponujena.

Ponudite alternativo

Neprofesionalno je, če rečemo ne, ne da bi ponudili drugo rešitev. Bodite pripravljeni predstaviti alternativno možnost.





Če rečete „ne“, se lahko izognete povzročanju zamer in napetosti

Za to, da rečete „ne“, bo potrebno nekaj vaje. Poskusite stati pred ogledalom in se gledati. Ne pozabite, da ne potrebujete razloga, da rečete "ne". Če prepogosto rečete „da“, lahko to vodi do zamer in napetosti. Če ste po naravi takšni, da radi ugajate drugim, se lahko zgodi, da prepogosto rečete „da“, kar pa za vas ni zdravo.



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

Ohranjanje nadzora nad sabo, ko rečete „NE“



Ohranjanje nadzora nad sabo je najboljši način, da kontrolirate situacijo.

Morda ne boste v položaju, da bi osebo ali prošnjo v celoti zavrnili. Vseeno se vselej lahko pogajate.

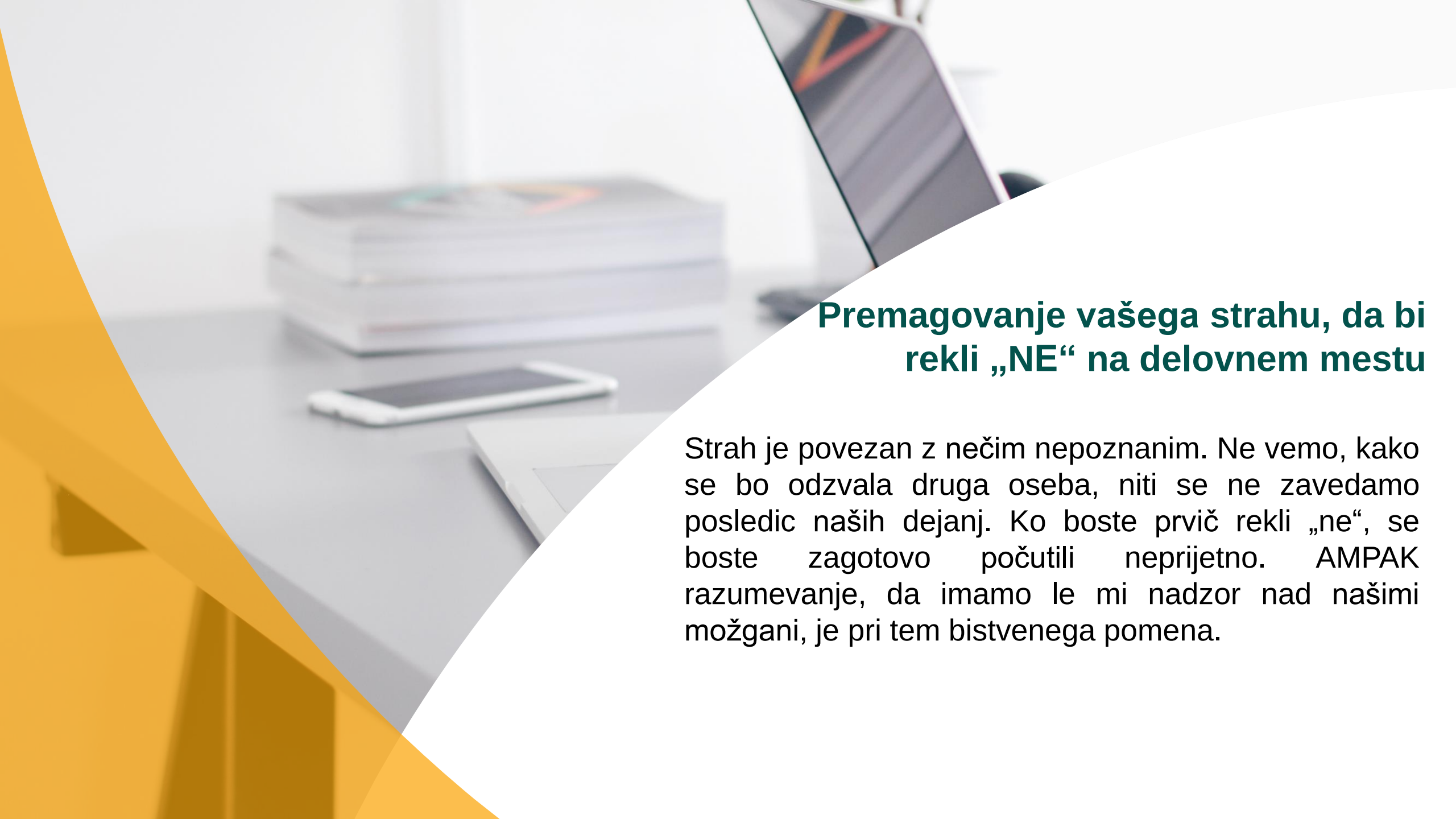


Spomnite se, da je včasih samospoštovanje pomembnejše od osrečevanja drugih.

Tudi če mislite, da veste, kako se želite odzvati, si vzemite čas za premor. To vam bo pomagalo, da premislite, če bi prošnji vseeno želeli ugoditi.

snail





Premagovanje vašega strahu, da bi rekli „NE“ na delovnem mestu

Strah je povezan z nečim nepoznanim. Ne vemo, kako se bo odzvala druga oseba, niti se ne zavedamo posledic naših dejanj. Ko boste prvič rekli „ne“, se boste zagotovo počutili neprijetno. AMPAK razumevanje, da imamo le mi nadzor nad našimi možgani, je pri tem bistvenega pomena.



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

POT DO „NE“ – OMEJITVE



**Iluzorna
pozitivnost
besede „ne“**

**Všeč nam je
ideja, da
smo vedno
pripravljeni
POMAGATI.**



**Iluzorna
pozitivnost besede
„ne“**

**Želimo, da nas
CENIJO, ne
glede na
okoliščine.**



**Iluzorna
pozitivnost
besede „NE“**

**Želimo se
IZOGNITI
konfliktom
pri delu.**



**Iluzorna
pozitivnost besede
„NE“**

**Želimo ustvariti
iluzoren VTIS.**

snail



No!

Vodje so mnenja, da si, če rečemo „ne“, ustvarjamo sovražnike. V resnici pa je ravno beseda „DA“ včasih nevaren sovražnik.



Ne, ki nikogar ne vznemirja, a preprečuje velika tveganja v podjetju



01

Če rečemo „ne“, to še ne pomeni, da se problem ne bo rešil, temveč da je potrebna druga rešitev.

02

Če vemo, kaj je tisto, kar dobro deluje za nas, smo na koncu lahko boljši zaposleni, kakor če vselej slepo vsemu rečemo „da“.

03

Beseda „ne“ vodi do ustvarjanja pozitivnega delovnega okolja in predvidevanja prihodnjih tveganj.

04

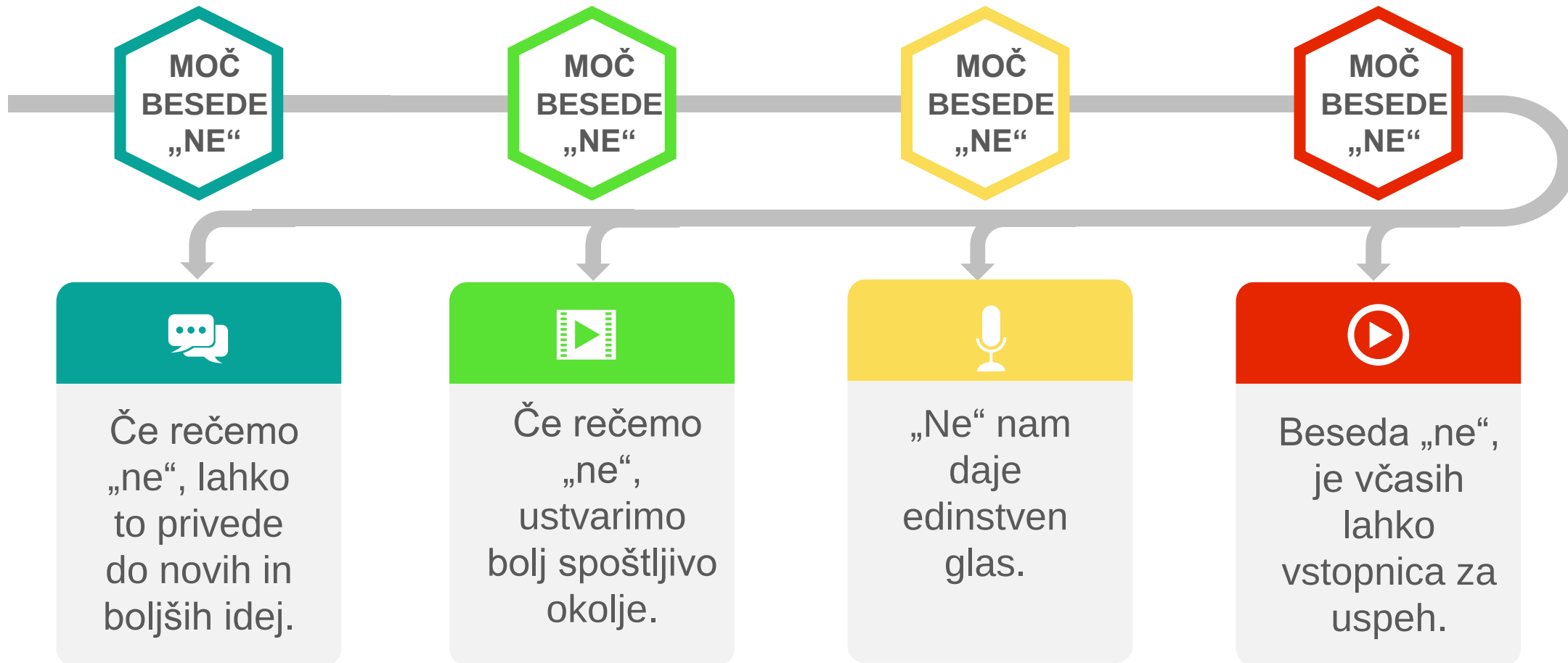
Ena od glavnih prednosti, ko rečemo „ne“, je, da lahko vodi do alternativnih in pogosto boljših rešitev.

snail



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

Moč besede „ne“ za vodje



snail





Reference

GamesIndustry.biz. (n.d.). The positive power of saying “no” in the workplace. [online] Available at: <https://www.gamesindustry.biz/articles/2021-06-21-the-positive-power-of-no-in-the-workplace> [Accessed 2 Jul. 2021].

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

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

Lifhack. (2013). Problems Saying No? 11 Ready Tips to Say No To Others. [online] Available at: <https://www.lifehack.org/articles/communication/problems-saying-11-ready-tips-say-others.html> [Accessed 18 Jun. 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/> [Accessed 27 Jul. 2021].

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





HVALA

Skrite pasti tega, da na delovnem mestu pogosto rečemo „da“