

A person's hand is visible on the left, typing on a laptop keyboard. On the wooden desk, there is a glass of water with ice and a straw. A newspaper titled 'BUSINESS' is open, showing an article about the 'Economy of the European Union' and a photo of people walking. The text 'STRAH PRED REČI' is overlaid in large white letters on a teal background.

STRAH PRED REČI

„NE“

Kako na vljuden in profesionalen način rečemo
„NE“ na delovnem mestu



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

Kako na vljuden in profesionalen način rečemo „NE“ na delovnem mestu CILJI



01 Izboljšati reakcije na besedo „NE“

02 Krepiti sposobnosti razumevanja besede „NE“ v povezavi s samokontrolo

03 Povečati ozaveščenost o moči pozitivnega „NE“

04 Bolje razumeti vpliv vljudnega „NE“



snail





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

VSEBINE

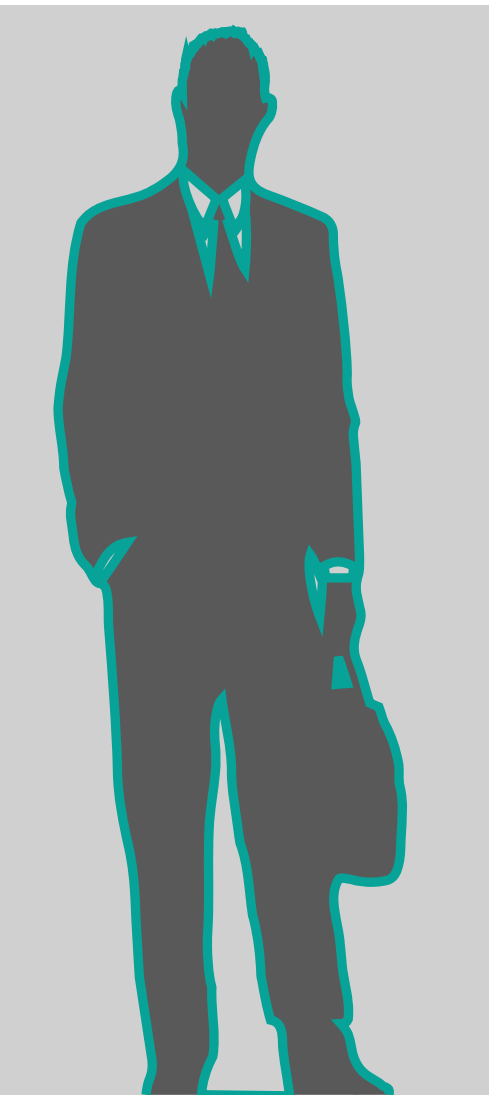


01 Kako reči ne brez poseganja v delovne odnose

02 Preoblikovanje reakcije na „NE“

03 Postanite pozorni na metode potencialnega prepričevanja – metoda „ZAPOMNI SI“

04 „NE“ na delovnem mestu



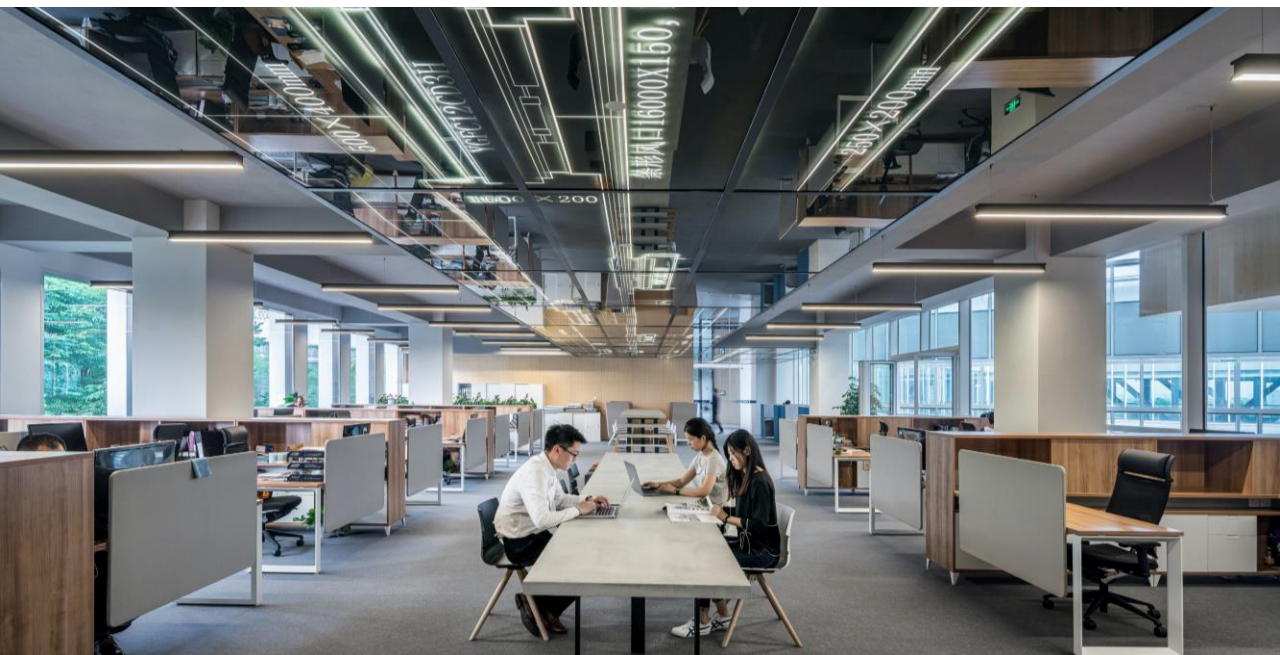
snail





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

Kako na vljuden in profesionalen način rečemo „NE“ in s tem preprečimo tveganja v podjetju?



Če določenim prošnjam rečete „ne“, lahko svojo pozornost namenite stvarjem, ki so vam pomembne.

Način, da ostanete zvesti svojim vrednotam je ta, da zavrnete prošnje, ki so v nasprotju s tistim, v kar verjamete.

snail





Preoblikujte reakcijo na „NE“

Ko se učimo reči „ne“, je eden največjih izzivov, kako preoblikovati lasten negativen pogled na to besedo.

Ko sprejemamo odločitev, kdaj reči „ne“, je potrebno biti pozoren na tanko mejo med potrebo po lastni uresničitvi potencialov in sebičnostjo.

Če zmoremo reči „ne“, nam to lahko pomaga, da ostanemo osredotočeni na naše cilje in tako nudimo večjo podporo splošnim ciljem naše ekipe ali podjetja.

PRENEHAJTE govoriti „da“, ker ne želite razočarati drugih.





Besedi „ne“ priznajte njeno vrednost



Če rečemo „ne“, dajemo poudarek na dejstvo, da je naš čas veliko vreden in da je naš urnik pomemben.

Kako reči „ne“ brez poseganja v delovne odnose?

Bodite radovedni in temeljiti



Prepričajte se, da zares v celoti razumete nalogo, njen časovni okvir, kazalnike, način merjenja uspešnosti, njen vpliv na vaše delo ali delo drugih.





Razmislite o učinku



Beseda „ne“ je lahko izjemno orodje, ki pomaga ohraniti ravnovesje med delom in življenjem, hkrati pa zmanjšuje vpliv, ki ga stres na delovnem mestu lahko ima na družino, prijatelje in lastno dobrobit.

Kako reči „ne“ brez poseganja v delovne odnose?

Pretehtajte delo in prednosti



Pretehtajte takojšnje posledice (čas, stres in energija) in dolgoročne prednosti (izboljšane spretnosti, lažji procesi in močnejše skupinske vezi).





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

Če rečemo „ne“ včasih pomeni tudi, da rečemo „da“



Včasih je prav, da na delovnem mestu rečemo „da“. „Da“ novemu projektu in „da“ novi odgovornosti. Vsakič, ko rečeš „ne“ eni stvari, rečeš „da“ nečemu drugemu.

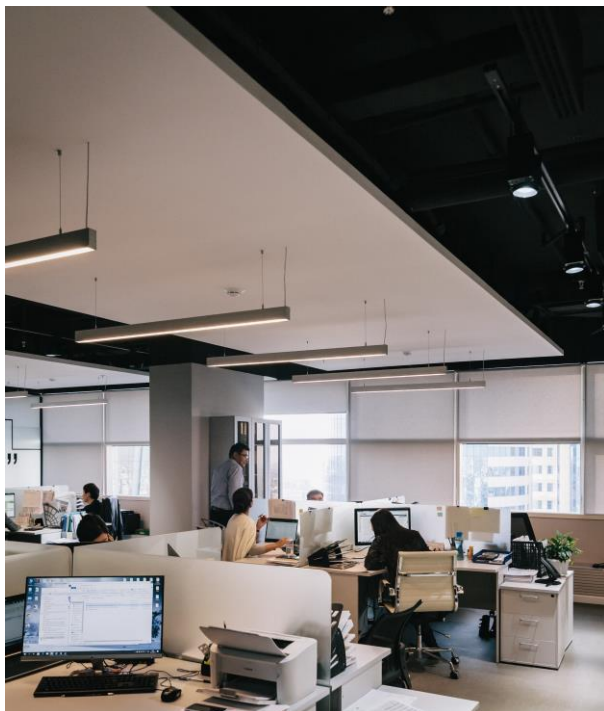
Ampak včasih je potrebno kaj tudi zavrniti. „Ne“, ker ste preveč zaposleni, „ne“, ker vas to ne zanima ali „ne“, ker ne bi želeli delati ponoči.

snail





„NE“ za vodje



Free image on Unsplash



Reči „ne“ ni vedno tako enostavno...

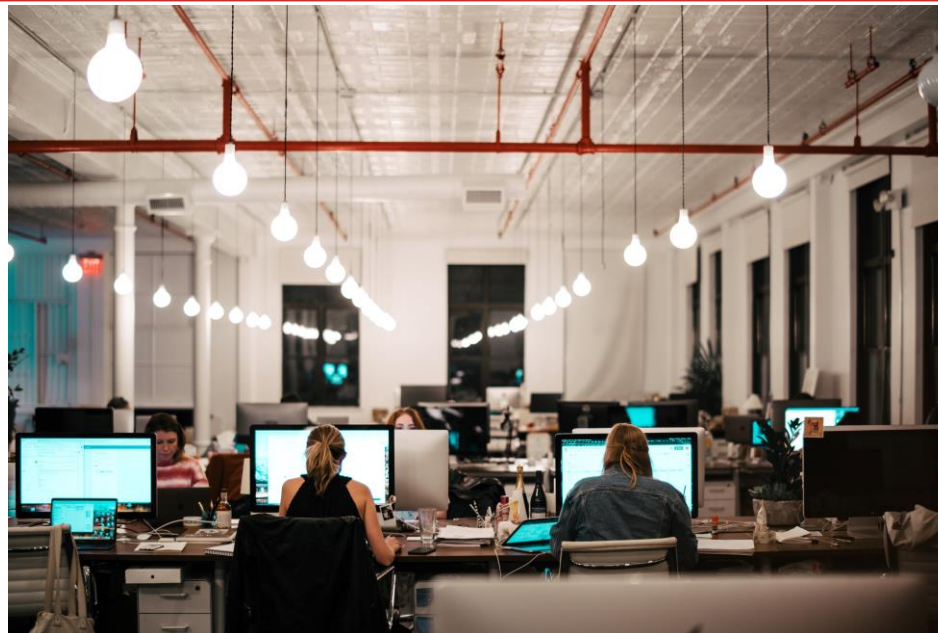
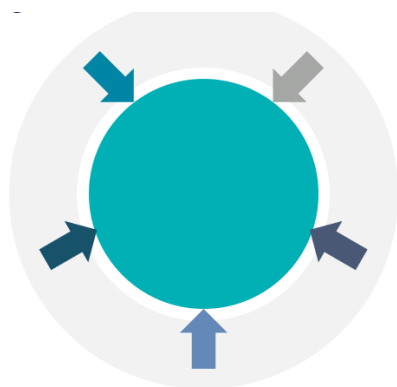
Pozitivna vizualizacija je pomembna pri doseganju naših ciljev, vendar je tudi čas, da začnemo priznavati pozitiven vpliv, ki ga lahko vljuden in profesionalen „ne“ ima pri ohranjanju našega lastnega dobrega občutka.



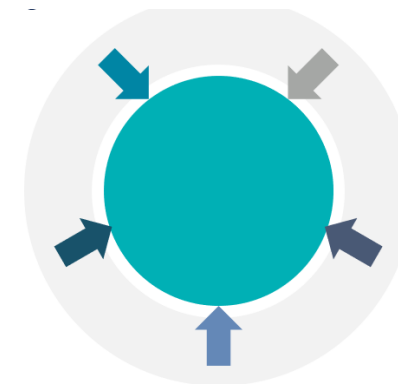


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dovolite si, da rečete "ne".



Free image on Unsplash



Naučiti se, kako zavrniti povabilo ali prošnjo, ne da bi se pri tem počutili krive, je bistven element srečnega življenja. Bolje kot se te veščine priučite, lažje si boste življenje zapolnili z aktivnostmi in ljudmi, ki prinašajo srečo.

snail



Bodite pozorni na metode potencialnega prepričevanja – metoda „ZAPOMNI SI“

01

Tudi, če ti je kdo naredil uslugo, to še ne pomeni, da mu jo dolguješ.

02

Bodite odločni.
Vztrajajte pri „ne“.

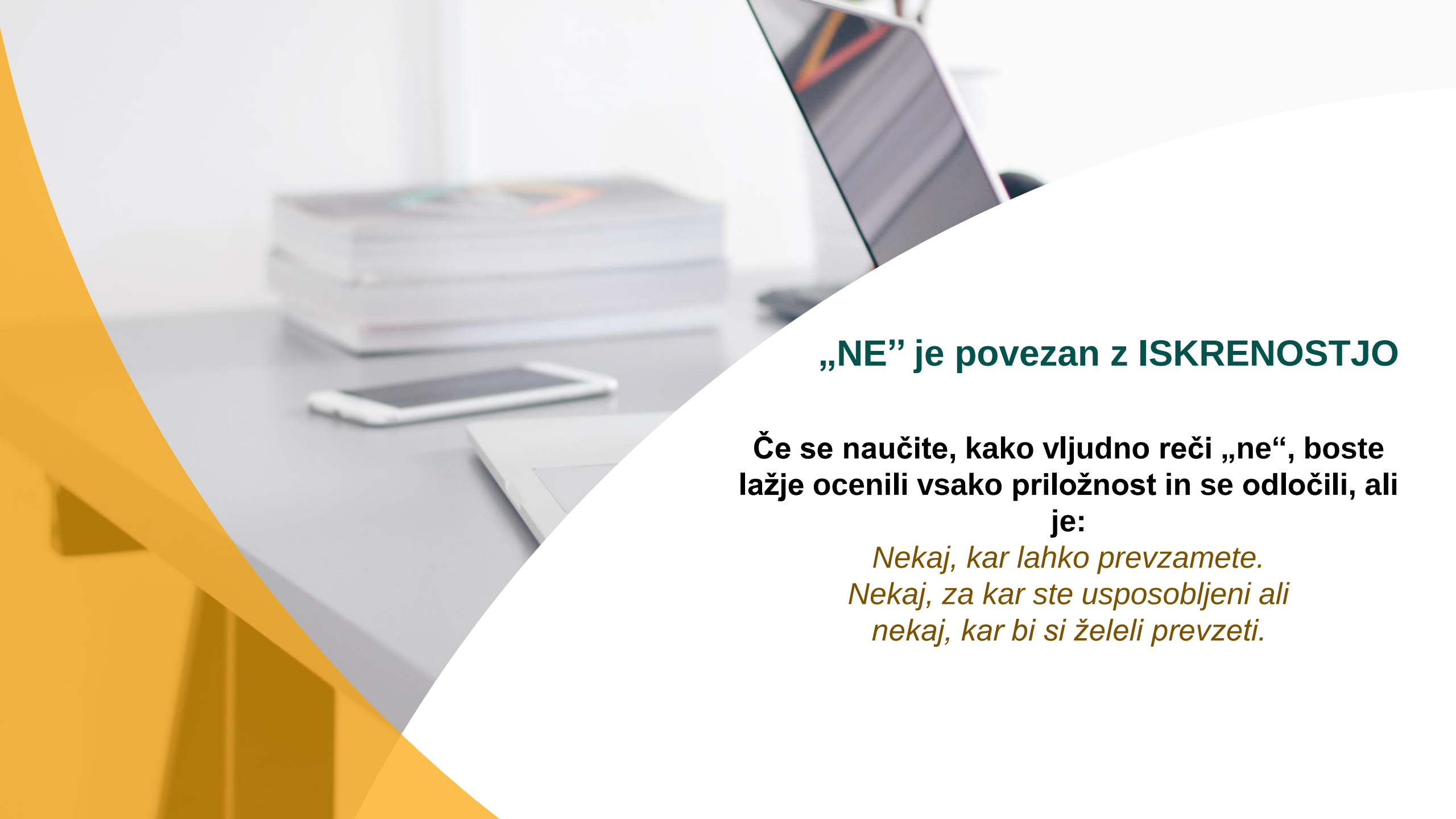
03

Ne pozabite, da vam ni treba nečesa narediti samo zato, ker je nekdo drug nekaj naredil.

04

Ne pozabite, da vam stres povzroča še tako majhna konfrontacija.





„NE” je povezan z ISKRENOSTJO

Če se naučite, kako vljudno reči „ne“, boste lažje ocenili vsako priložnost in se odločili, ali je:

*Nekaj, kar lahko prevzamete.
Nekaj, za kar ste usposobljeni ali
nekaj, kar bi si želeli prevzeti.*



Moč pozitivnega „NE“

James Chartrand poudarja ključne vpogleds iz knjige Williama Uryja, Moč pozitivnega ne: Kako reči ne in še vedno priti do da. Nekateri od teh stavkov vključujejo:



**“Rad bi, ampak res moram ...
(opišite dejanje).”**

**“Trenutno že delam na (opišite
zadolžitev), vendar lahko...
(ponudite alternativno možnost).”**

**“To bi bilo super, vendar sem že
obljubil/a, da...”**

**“Moj urnik je poln vse do (datum)
... kaj pa po tem?”**

**“Res cenim, da ste mi ponudili to
priložnost, vendar sem trenutno
polno zaseden z delom na
(opišite projekt).”**





„NE” na delovnem mestu



Za izkušene vodje in direktorje je učinkovito upravljanje svojih virov in izrekanje besede „ne“ pomembna veščina. To je ključ do tega, da vodje lahko sledijo svojim ciljem in hkrati skrbijo za svoje zdravje.



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

3 strategije za svobodno uporabo besede „NE“



Ne razlagajte preveč!

*Če najdete izgovor,
potem osebi, ki vas za
pomoč prosi, dajete
možnost, da reši svoj
problem, vašega pa ne.*



snail





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



Se še vedno borite s tem, kako reči „ne“ na vljuden način?



Vadite

Sprva poskusite
reči „ne“ v krogu
najbližjih, saj
boste tako lažje
postavili meje.



Naredite si seznam razlogov, zakaj morate nekaj zavrniti

Preden boste
zavrnili prošnjo,
si preberite
seznam.



Razmislite

Dobro preučite
svojo izbiro, da
se znebite
negotovosti.



Pojdite dalje

Ko se
odločite, da
boste rekli ne,
z zadevo
zaključite in
se z njo ne
ukvarjajte
več.



snail



Reference

wikiHow. (n.d.). How to Learn to Say No. [online] Available at: <https://www.wikihow.com/Learn-to-Say-No>. [Accessed 10 Jun. 2021].

Develop Good Habits. (2020). How To Say No: 7 Strategies For Saying No Without Being Rude. [online] Available at: <https://www.developgoodhabits.com/say-no/>. [Accessed 25 Jun. 2021].

<https://us.experteer.com/magazine/saying-no-work-respectfully-decline/> [Accessed 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] Available at: <https://www.freshbooks.com/blog/honest-polite-and-direct-how-to-say-no-to-a-client> [Accessed 30 Jun. 2021].

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

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





HVALA

Kako na vljuden in profesionalen način rečemo „NE“ na delovnem mestu