



STRACH PRZED

POWIEDZENIEM NIE

Ukryte niebezpieczeństwa wynikające
z nawykowego mówienia „tak”
w firmie



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

Ukryte niebezpieczeństwa wynikające z nawykowego mówienia „tak” w firmie CELE



- 01** Coraz większa pewność siebie w mówieniu „nie”
- 02** Zrozumienie ukrytych niebezpieczeństw związanych z mówieniem „tak” bez powodu
- 03** Uświadomienie sobie pozytywnej strony odmowy w odpowiedniej sytuacji
- 04** Wzmocnienie umiejętności mówienia „nie”



snail

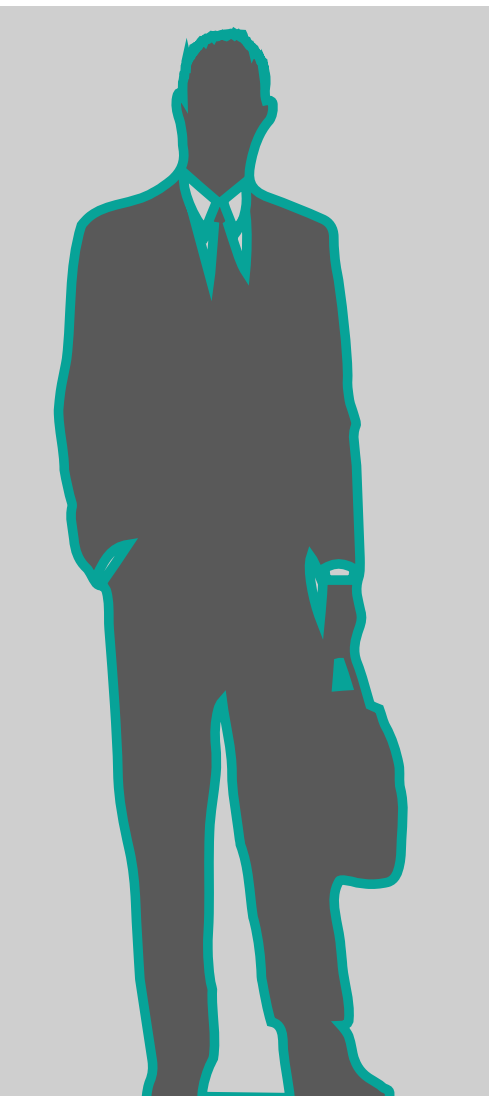




SPIS TREŚCI



- 01** Mówienie NIE w miejscu pracy – kiedy, dlaczego i jak
- 02** Negatywne skutki nawykowego „tak”
- 03** DROGA DO MÓWIENIA NIE – CZYNNIKI OGRANICZAJĄCE
- 04** Jak „NIE” może zapobiec poważnym zagrożeniom w firmie?





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

Wpływ mówienia „nie”



Powiedzenie „nie” nie oznacza, że jesteś samolubny lub nieuprzejmy. To wszystko, to zbędne przekonania, które utrudniają odmowę, zwłaszcza w miejscu pracy.

Mówienie „nie” jest niewygodne, dlatego wielu menedżerów uczy się odruchowo – z przyzwyczajenia – mówić „tak”, zamiast wtedy kiedy jest to konieczne.

snail





Negatywne skutki nawykowego „tak”



01 **Zmniejszona produktywność i potencjał.**
Bycie produktywnym to znacznie więcej niż ciągłe wykonywanie rzeczy.

02 **Zjawisko „za dużo”.** Zbyt wielu profesjonalistów nigdy nie odmówi przez co dojdzie do punktu, w którym nic nie jest zrobione dobrze.

03 **„Negatywna reputacja”.**
Kiedy twoja uczciwość jest zagrożona, powiedzenie „nie” to wspaniały sposób na utrzymanie zaufania.

04 **Wypalenie.** Przyjmowanie wielu zadań dla wielu ludzi jest wyczerpujące.
Powiedz „nie”, gdy naprawdę nie jest to dla ciebie możliwe.

Dlaczego mówimy “tak” w firmie?

- Strach przed odmową wykonania dodatkowych zadań
- Strach przed odrzuceniem odpowiedzialności
- Ustalona hierarchia (cechy miejsca pracy)
- Strach przed rozczarowaniem innych
- Strach przed zwolnieniem i zastąpieniem





Jak przygotować się do odmowy?



01

Zastanów się, co jest
najważniejsze

02

Ćwicz odmawianie w
bezpiecznych
środowiskach

03

Zacznij od wyrażenia
podziękowań i/lub
wsparcia

04

Użyj neutralnego, ale
zdecydowanego tonu



Kiedy powiedzieć „nie” w firmie?

Kiedy to wpływa na Twój spokój

Kiedy nie jest to część Twojej
codziennej pracy lub zadań

Jeśli nie nadajesz się do danej roli
lub odpowiedzialności

Jeśli zadanie lub firma może ucierpieć

Jeśli jest to sprzeczne z Twoimi
wartościami i przekonaniami





Jak powiedzieć NIE dla sukcesu firmy



Powiedzenie „nie” może wydawać się łatwe, ale w praktyce jest o wiele trudniejsze.

Bądź uprzejmy

Chociaż mówisz „nie”, ważne jest, aby podziękować za zaoferowanie ci możliwości.

Bądź dyplomatyczny

Spokojnie przedstaw powody odmowy lub zapytaj, jakie inne zadania możesz odłożyć na bok, aby zrobić miejsce dla tych.

Zaproponuj alternatywę

Zwykłe powiedzenie „nie” bez oferowania rozwiązania jest nieprofesjonalne. Przygotuj się na przedstawienie alternatywnej opcji.





Zrozumienie, że mówienie „Nie” może pomóc w uniknięciu urazy

Ćwicz mówienie „Nie”. Spróbuj stanąć przed lustrem i spojrzeć na siebie. Pamiętaj, że nie potrzebujesz powodu, aby powiedzieć „Nie”. Zbyt częste mówienie „tak” także może wywołać urazę. Jeśli z natury starasz się być lubianym przez innych, możesz mówić „tak” częściej niż jest to zdrowe.



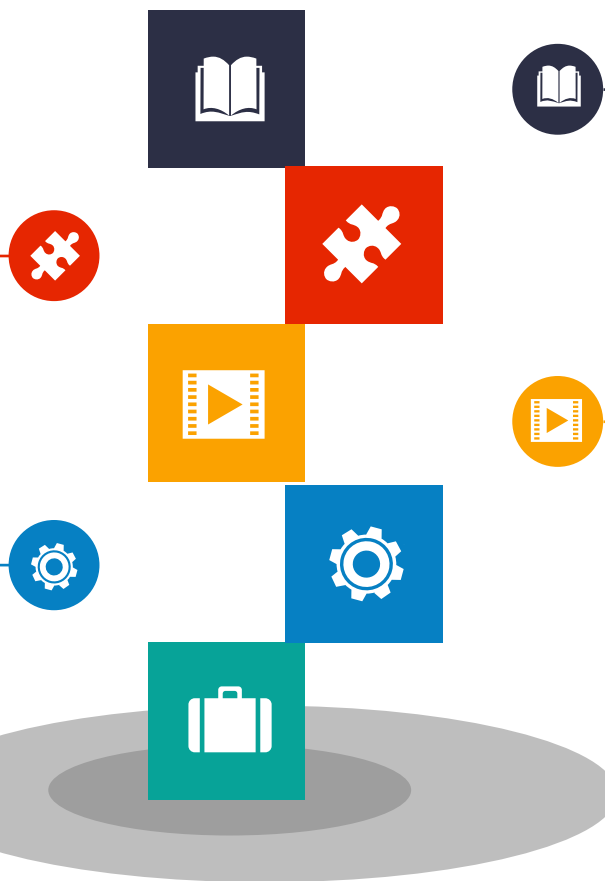


Utrzymywanie kontroli nad sobą za powtarzanie NIE



Utrzymanie kontroli nad sobą jest najlepszym sposobem dla menedżerów na utrzymanie kontroli nad sytuacją.

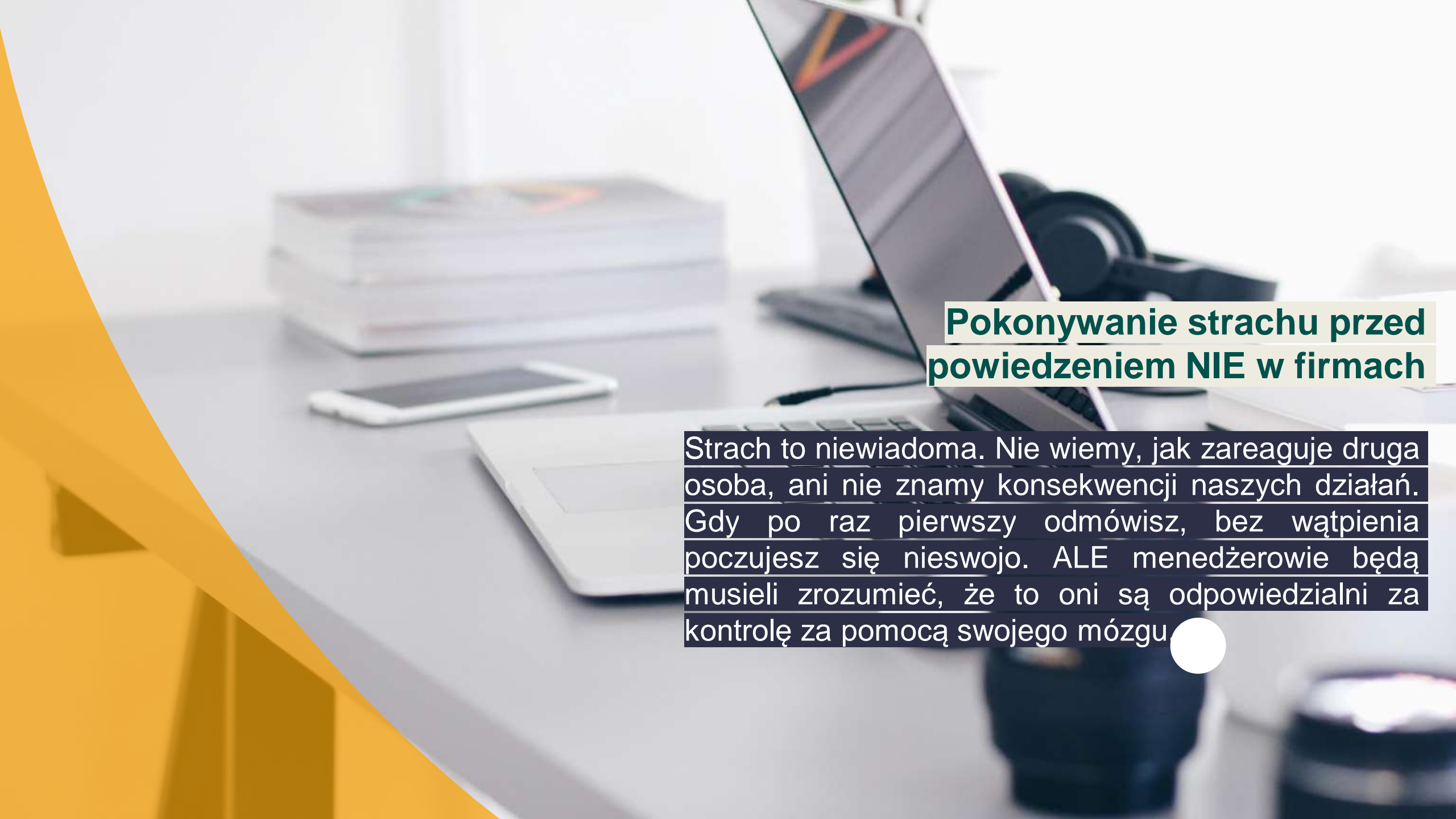
Możesz nie być w sytuacji, w której musisz całkowicie odrzucić tę osobę - zawsze możesz negocjować.



Przypomnij sobie, że czasami szacunek do samego siebie jest ważniejszy niż uszczęśliwianie innych.

Nawet jeśli myślisz, że wiesz, jak chcesz odpowiedzieć, przemyśl to. Pomoże ci to zastanowić się nad tendencjami do mówienia „tak”.





Pokonywanie strachu przed powiedzeniem NIE w firmach

Strach to niewiadoma. Nie wiemy, jak zareaguje druga osoba, ani nie znamy konsekwencji naszych działań. Gdy po raz pierwszy odmówisz, bez wątpienia poczujesz się nieswojo. ALE menedżerowie będą musieli zrozumieć, że to oni są odpowiedzialni za kontrolę za pomocą swojego mózgu.



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

DROGA DO NIE- CZYNNIKI OGRANICZAJĄCE



Iluzoryczna
pozytywność „NIE”

Lubimy być
zawsze
POMOCNI



Iluzoryczna
pozytywność „NIE”

Chcemy być
DOCENIANI
bez względu na
okoliczności



Iluzoryczna
pozytywność „NIE”

Chcemy
UNIKAĆ
konfliktów
w pracy



Iluzoryczna
pozytywność „NIE”


Chcemy
tworzyć
iluzoryczne
WRAŻENIA

snail





No!



Menedżerowie uważają, że mówienie „NIE” tworzy wrogów. Ale w rzeczywistości „NIE” jest niebezpiecznym wrogiem.



Nie, które nikogo nie denerwuje, ale zapobiega poważnym zagrożeniom w firmie



01

„Nie” nie oznacza, że problem nie zostanie rozwiązany, ale raczej, że wymaga alternatywnego rozwiązania.

02

Rozumiejąc, co jest dla nas najlepsze, ostatecznie możemy być większymi zarządcami niż ślepe mówienie „tak”

03

Odmawianie prowadzi do ważnych praktyk w tworzeniu pozytywnego środowiska pracy i przewidywaniu przyszłych zagrożeń.

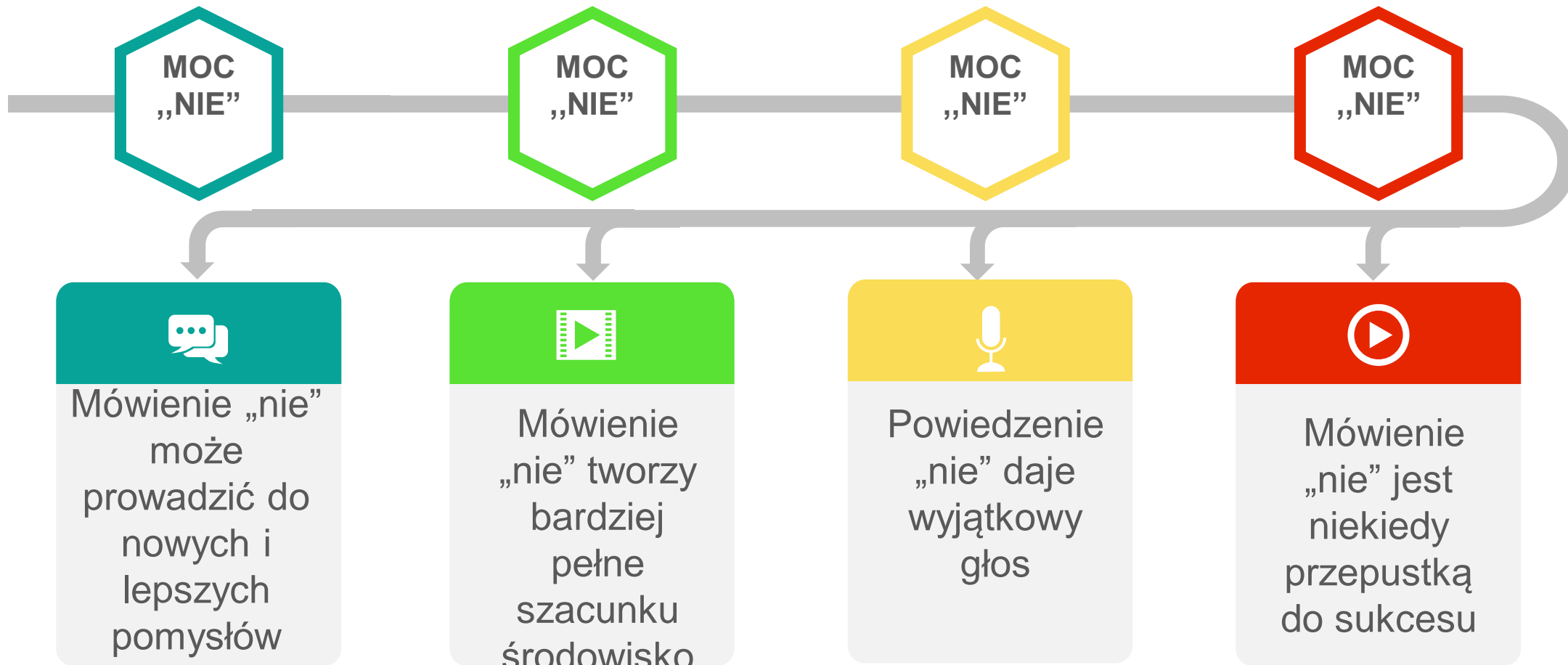
04

Jedną z głównych zalet odmowy jest to, że może to prowadzić do alternatywnych i często lepszych rozwiązań

snail



Moc mówienia NIE dla menedżerów





Bibliografia



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.lifhack.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].





DZIĘKUJEMY

Ukryte niebezpieczeństwa wynikające z nawykowego „tak” w firmie