



# IO2. Zadanie 2.2 Pracuj powoli, pracuj lepiej. Zestaw narzędzi treningowych Strach powiedzieć "nie"





## NAZWA NARZĘDZIA: MOŻESZ powiedzieć nie! – Ćwicz w parach

### ORGANIZACJA I KRAJ: CPIP, RUMUNIA

Online  Twarzą w twarz

#### Przegląd (Czego się nauczę?):

1. Porady i wskazówki, jak powiedzieć "nie" w miejscu pracy.
2. Metody i odpowiedzi typic (twoje własne), gdy nie powiesz "nie".

---

#### Cel (Po co mam się tego nauczyć?):

1. Naucz się mówić "nie", ćwicząc.
2. Zwiększenie pewności siebie, aby móc powiedzieć "nie".
3. Udzielaj i otrzymuj informacje zwrotne w bezpiecznej przestrzeni ze swoimi współpracownikami.

---

#### Materiały:

6 skryptów

---

**Czas:** 30-35 minut

---

**Grupa docelowa:** pracownicy (zwłaszcza pracownicy, którzy mają tendencję do mówienia "tak" przez cały czas)

---

#### Instrukcje dla facylitatorów

1. Przygotuj 6 różnych skryptów, w których menedżer lub szef prosi pracownika o zajęcie się czymś.
2. Poproś pracowników o utworzenie par, aby mogli wykonać działanie.
3. Wyjaśnij pracownikom kroki gry.

#### Zadania i procedura

To narzędzie polega na ćwiczeniu umiejętności mówienia "nie" za pomocą scenariuszy, które stawiają cię w praktycznej sytuacji, w której jesteś proszony o coś, czemu chciałbyś powiedzieć "nie", ale poniesiesz porażkę. Narzędzie implikuje parę pracowników o dwóch różnych rolach, w których jeden z nich będzie menedżerem, który ma prośbę od pracownika, który ma odpowiedzieć nie.





## KROKI:

1. Narzędzie działa w 6 rundach, po jednej dla każdego skryptu (skrypt reprezentuje tylko początek rozmowy między nimi, w której jeden z nich będzie musiał powiedzieć "nie", a drugi zajmie miejsce menedżera i spróbuje wyrzucić presję).
2. Każda runda zostanie przydzielona 5 minut, każda osoba będzie menedżerem trzy razy, a pracownik trzy razy.
3. Po każdej rundzie daj sobie kilka minut na zaoferowanie i otrzymanie informacji zwrotnej do i od swojego partnera.

## SKRYPTY:

1. "Cześć...,  
Termin został przesunięty przez klienta na poniedziałek rano. Czy możesz pracować w weekendy?  
Dzięki"
2. "Witam...,  
Czy możesz pomóc w projekcie tego innego zespołu? Potrzebują dodatkowej ręki.  
Dziękujemy!"
3. "...,  
Czy masz coś przeciwko robieniu mi notatek podczas tego spotkania? Wczoraj wieczorem miałem imprezę i po prostu nie mogę się skupić.  
Dzięki."
4. "Drogi...,  
... nie może już towarzyszyć mi na spotkaniu z partnerami w Londynie w ten weekend. Myślisz, że możesz ją zastąpić?  
Czekam na odpowiedź do dzisiejszego wieczora"
5. "Tam...,  
Mam ważne zadanie z ... od godz. 15.00. Czy myślisz, że możesz dostać jego miejsce do końca programu?"
6. "Cześć,  
Czy mógłby pan teraz przygotować porządek obrad jutrzejszego posiedzenia?  
Dzięki"

## Dostosowanie do wdrożenia online

Narzędzie działa tak samo, niezależnie od tego, czy jest online, czy offline.

## Połączenie z umiejętnością

To narzędzie nie tylko naciska na ciebie, abyś spróbował i nauczył się mówić "nie", gdy chcesz powiedzieć "nie", ale także daje ci własne dźwignie i mechanizmy, dzięki którym możesz powiedzieć nieefektywny, który nie zostanie kontratakowany. Najważniejszą





rzeczą, gdy chcesz poprawić swoje umiejętności, jest ćwiczenie, a to narzędzie daje ci możliwość nauczenia się, jak przestać bać się powiedzieć nie.

### Wnioski i ocena

Zazwyczaj najtrudniejszą rzeczą, gdy próbujemy coś zmienić, jest początek. Ta aktywność rzuca ci wyzwanie w bezpiecznym i sprzyjającym środowisku, aby eksperymentować i bać się powiedzieć "nie".

Lista kontrolna ze wskaźnikami służącymi do oceny wykorzystania narzędzia w odniesieniu do oczekiwanych rezultatów:

1. Ilu pracowników uczestniczyło w działaniu? 1-10/11-20/21-30/31-40/50+
2. Czy instrukcje zostały zrozumiane przez wszystkich? TAK/NIE
3. Czy pracownicy niechętnie angażowali się w działania? TAK/NIE
4. Czy byli w stanie opracować scenariusz i stworzyć rozmowę? TAK/NIE
5. Czy udało im się powiedzieć "nie" w przekonujący i skuteczny sposób? TAK/NIE
6. Czy reakcja pracowników na tę działalność była pozytywna? TAK/NIE
7. Czy każdy pracownik uczestniczył w każdej roli? TAK/NIE
8. Czy osiągnięto pozytywną atmosferę? TAK/NIE





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

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



Slow, Necessary And Improves the Level

[www.slow-work.eu](http://www.slow-work.eu)

