

MIKOR KÉRHETEK, MIKOR MONDHATOK NEMET?

Már korábban beszéltünk az interperszonális hatékonyságról és arról, hogyan priorizáljunk konfliktushelyzetekben a saját célunk, a kapcsolat fenntartása és az önbecsülésünk megtartása között.



A hármas egyensúly fenntartásában több dolog is segíthet!

- 1. HA JÓL TUDOK KÉRNI**
- 2. HA JÓL TUDOK NEMET MONDANI**

Rövid ellenőrző lista, ami alapján el tudjuk dönteni, hogy kérhetünk-e, vagy mondhatunk-e nemet:

1.

Kérés esetén



Gondolj a helyzetre, ahol kérdéses, hogy kérhetsz-e, azután válaszolj igennel vagy nemmel az alábbi kérdésekre! Ha több az igen akkor fogalmazd meg a kérést!

- Képes a másik megadni, amit kérek?
- Jó időpont ez a kéréshez?
- Meg tudom indokolni a kérést?
- Felelős vagyok a másik ember dolgaiért?
- Jogosan kérem, amit szeretnék?
- A kérés megfelel a kettőnk között lévő kapcsolatnak?
- Egyensúlyban van amit adok és amit kérek a kapcsolatban?
- Hosszútávon fontos ez a kérés?
- Megfelelő módon viselkedem?

**A nemet mondás is hasonlóan nehéz lehet,
főleg, ha attól félünk, hogy a másik
megharagszik ránk miatta.**

2.

Nemet mondás esetén



Most gondold egy olyan helyzetre, ahol szeretnél nemet mondani egy kérésre, olvasd végig a kérdéseket, és ha több a nem válasz, akkor mondj nemet!

- Képes vagyok megadni, amit a másik kér?
- Jó időpont ez a nemet mondásra?
- Egyértelmű nekem, hogy mit kérnek tőlem?
- Egy felettesem kéri?
- Sérti valakinek a jogait, ha nemet mondok?
- Jogos amit kérnek tőlem?
- Tartozok a másoknak? Sokat tett eddig értem?
- Ha nemet mondok befolyásolja más céljaimat, igényeimet?
- Logikusan gondolkodva is igent mondanék?