



NEEN ZEGGEN HOE DOE JE DAT?

Dieter Waeyenbergh – D-ZION.be
01/04/2015 - Hoeilaart

Waarom zijn we hier?

- Waarom ben ik hier?
 - Arbeids- en Organisationspsycholoog
 - Opleidingen "soft skills" en "Communicatietraining" in lerarenopleiding
 - Maar misschien vooral: echtgenoot en vader!

- Waarom zijn jullie hier?
 - Je durfde geen neen zeggen! ;-)
 - Neen zeggen is (dikwijls) heel moeilijk!
 - Toch kan je dit op een heel constructieve manier doen, die aanvaard wordt door andere partij!
 - Geen "trukkendoos"! Oprechtheid is alles!

- NEEN ZEGGEN -

Hoe doe je dat?

- Waarom moeilijk?

- Omdat je niet goed durt

- Omdat je niet wil kwetsen



ASSERTIVITEIT!

ASSERTIVITEIT

- Wat is assertiviteit?
- Waarom is het zo moeilijk?
- Situaties waarin jij het moeilijk vindt

Opdracht 1:

Schrijf 2 situaties op waarin jij het moeilijk vond om op een "goede" manier op te komen voor jezelf...

JOHARI-venster

Is het bekend voor de anderen?
(weten de anderen het?)

ja

neen

Is het bekend
voor jezelf?
(Weet je het
zelf?)

ja

Open ruimte

Privé persoon

neen

Blinde vlek

Onderbewust
zijn

NEEN ZEGGEN

- Waarom zo moeilijk?
 - Een toepassing van assertiviteit
 - Niet teleurstellen: illusie!
- Wanneer zegt je neen, en wanneer niet?

Opdracht 2:

We overlopen eerst samen enkele situaties.

Tracht hierna zélf een aantal realistische situaties te bedenken:

- Zeg je hier duidelijk "JA" op?
- Zeg je hier duidelijk "NEEN" op?
- Is het niet zo duidelijk wat je zou antwoorden?

Hoe doe je het dan (niet)?

- Is er de laatste tijd tegen jou "neen" gezegd?

Opdracht 3:

Omschrijf 2 situaties waarin iemand tegen jou "neen" zei.

- Hoe liep dit?
 - Wat was hier goed aan?
 - Wat minder goed?
- Hoe kwam het over?

- Te onthouden: positief en negatief

NEEN ZEGGEN

- Klaar en duidelijk: NEEN! = geen opening laten
- Maar wat dan?

NEEN ZEGGEN

- NEEN,
- Sorry (verontschuldigd)
- Ik begrijp / ik apprecieer
- Maar... (reden)
- Oplossing (compromis / alternatief)

EFFECT

- Mensen proberen niet meer (er was geen opening meer)
- Mensen aanvaarden de neen beter, want ze weten de reden + appreciëren dat je help zoeken naar oplossing (maar zet je hier niet opnieuw mee vast!)

TOEPASSEN OP EIGEN SITUATIES

- Tracht jouw situaties uit te schrijven: hoe doe je dit?
- Problemen?
- Effect

VRAGEN? OPMERKINGEN?

BEDANKT!

D-ZION.be