**Werkblad nee-zeggen**

Neem een moment in gedachte waar je nee had willen zeggen, maar (uiteindelijk) toch ja zei.

Wat werd er gevraagd?

…………………………………………………………………………………….

……………………..................................................................

Van wie kwam het verzoek?

…………………………………………………………………………………….

Wat was de reden dat je geen nee hebt gezegd?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Welke gedachte beperkte je? (bijvoorbeeld dat je dan onbeleefd of onaardig bent of dat je geen conflict wilt)

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Welke gedachte kun je hier tegenover zetten, zodat je de volgende keer makkelijker nee-zegt? (bijvoorbeeld; Moet iedereen mij aardig vinden? Hoe erg is het als iemand boos is?)

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………



Welke manier van nee-zeggen had jou het beste geholpen in deze situatie?

* Waardeer je eigen tijd
* Wees duidelijk
* Koop tijd
* Geef een suggestie
* Zeg geen nee maar ja