

Nee is een volledige zin.

Steeds "ja" zeggen terwijl je "nee" bedoelt, kost energie en levert frustratie op. Nee zeggen mag, ook tegen vrienden, je projectgroep of je stagebegeleider. **Zo doe je het vriendelijk én duidelijk.**

1

Luister eerst

Laat de ander uitpraten. Een nee na echt luisteren komt beter aan dan een nee ertussendoor.

2

Zeg duidelijk nee

Draai er niet omheen. "Misschien" of "ik kijk wel even" geeft valse hoop, en gedoe achteraf.

Zeg bijvoorbeeld: "Nee, dat ga ik niet doen." of "Nee, dat past me niet."

3

Kort waarom, als je wilt

Eén reden is genoeg. Je hoeft je niet uitgebreid te verdedigen: nee is een volledige zin.

Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb dit weekend al te veel op mijn bord."

4

Bied een alternatief, als je wilt

Wil je wél helpen, maar anders of later? Zeg dat erbij. Wil je dat niet, dan is dat ook prima.

Zeg bijvoorbeeld: "Vandaag niet, maar donderdag kan ik wel."

Grenzen aangeven oefent **deze drie vaardigheden**:



Effectieve communicatie

Ik zeg nee zonder eromheen te draaien.



Zelfbewustzijn

Ik ken mijn grenzen en neem ze serieus.



Besluiten nemen

Ik kies zelf waar mijn tijd naartoe gaat.