

Positief nee zeggen

Uitleg

Vorm tweetallen. Oefen met de positieve 'nee' aanpak van William Ury. Gebruik de hieronder staande stappen als hulpmiddel.

Duur: 20 minuten

Vorbereiding:

1. Wat is jouw 'nee'?
Neem een situatie in gedachten waarin je niet akkoord kunt of wilt gaan met wat een iemand van je vraagt. Beschrijf deze situatie. Waar zeg je precies 'nee' tegen?
2. Wat is je onderliggende JA!?
Wat is jouw goede reden om 'nee' te zeggen? Met andere woorden: welke positieve belangen, behoeften, waarden, principes zijn de reden voor je 'nee' in deze situatie?
3. Wat is je JA? Hoe kun jij laten blijken dat je een goede relatie nastreeft? Welke uitnodiging of alternatieve suggestie kun jij doen?
4. Instrueer je duopartner over de situatie en hoe je wilt dat hij of zij reageert.

Oefen het gesprekje:

- 1) Als je gesprekspartner de vraag heeft gesteld reageer dan en gebruik de volgende elementen:
 1. Toon begrip voor het verzoek
 2. Toon je bereidwilligheid, geef aan dat je graag wilt helpen
 3. Leg je onderliggende belang uit
 4. Leg uit waarom je antwoord op het verzoek helaas dus nee is.
 5. Doe een alternatieve suggestie
- 2) Gebruik progressiegerichtte technieken om te reageren op eventuele teleurstelling of boosheid van je gesprekspartner. Denk hierbij aan de houding die bij progressiegericht sturen belangrijk is: duidelijk en vriendelijk, begripvol en vasthoudend.
- 3) Houd vast wat goed werkte.
Noteer na afloop voor je zelf wat goed werkte en wat je wilt vasthouden voor jezelf.