

Hayır Deme Aşamaları

Hayır Derken Unutma!



1. Karşıdakiinin isteklerini tanımlayın

2. Hayır deme sebebinizi (duygu ve ihtiyaçlarınızla) açıklayın

3. Gerekğinde öneri ya da seçenek sunun

★ Özüir dileme ve çok sayıda bahane sıralama

★ Yalan söyleme, her zaman dürüst ol

★ Beden dilin söylediklerinle uyumlu olsun

Sakin bir ses tonu kullan

★ Kendi değerini başkaları için yaptıklarınla ölçme

HAYIR DEME BECERİSİ



NEDEN HAYIR DIYEMEYİZ?

*Hatırlamanız gereken şey
yalnız değilsiniz.*

HAYIR DIYEBİLMEK BİZE NE SAĞLAR?

EVET



İnsanlarla ilişkilerinizde sınırlarınızı korumak istiyor fakat bunu nasıl yapabileceğinizi bilemiyorsanız merkezimize başvurabilir uzmanlarımızdan yardım isteyebilirsiniz.



İletişim

0356 252 16 32; ya da 0356 252 1616
(dahili 1473)

pdrmer@gop.edu.tr
@togupdrmer



- Yaşam kontrolü
- Zaman yönetimi
- Özgüven gelişimi
- Başkalarının size ve önceliklerinize saygı duymasını
- Kendinizi rahat ve mutlu hissetmenizi
- Etkili iletişim kurmamızı

