Oefenen met Nee zeggen

Je krijgt dagelijks veel vragen op je af. Het is van belang dat je je grenzen gaat aangeven. Je kunt niet overal Ja op zeggen, dan krijg je teveel werk. Probeer door te vragen: Is het voor mij? Wanneer moet het af? Dat lukt me wel of niet. Hoe moet het eruit zien? Zo krijg je duidelijkheid over de taak. Lukt het je niet op dinsdag maar wel op donderdag? Geef dat aan. Moet het er toch bij? Dan moet je iets anders uitstellen. Zo blijf je baas over jouw agenda en ga je niet te hard werken om alles toch af te krijgen waardoor je jezelf tekort doet.

Oefening

Vul hieronder in welke vragen er aan je gesteld zijn, wat je geantwoord hebt, ja of nee, en of je daar wel of niet tevreden over bent en waarom.

Vraag	Ja	Nee	Tevreden?