

# **СПАСИБО, НЕТ!!!**

## **Как научиться**

## **отказывать людям:**

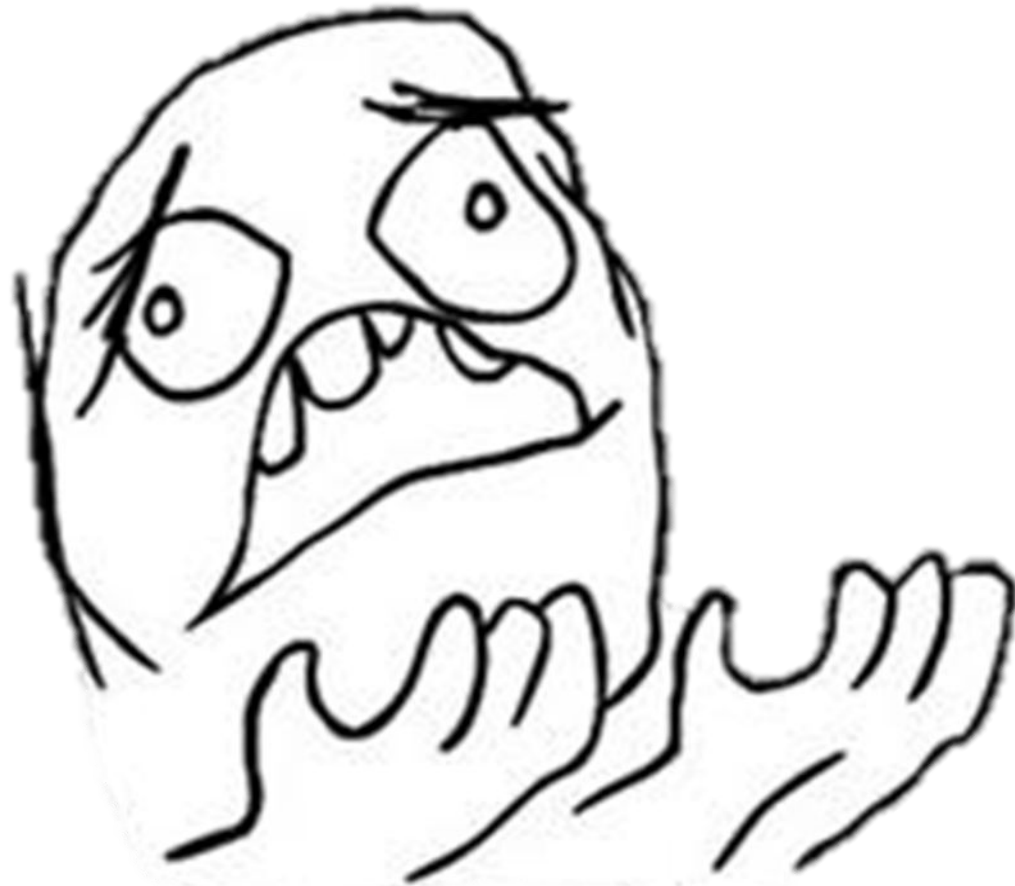


**Выполнила:**  
**Антошина Екатерина**  
**Студентка факультета менеджмента**  
**Группа 17М1**

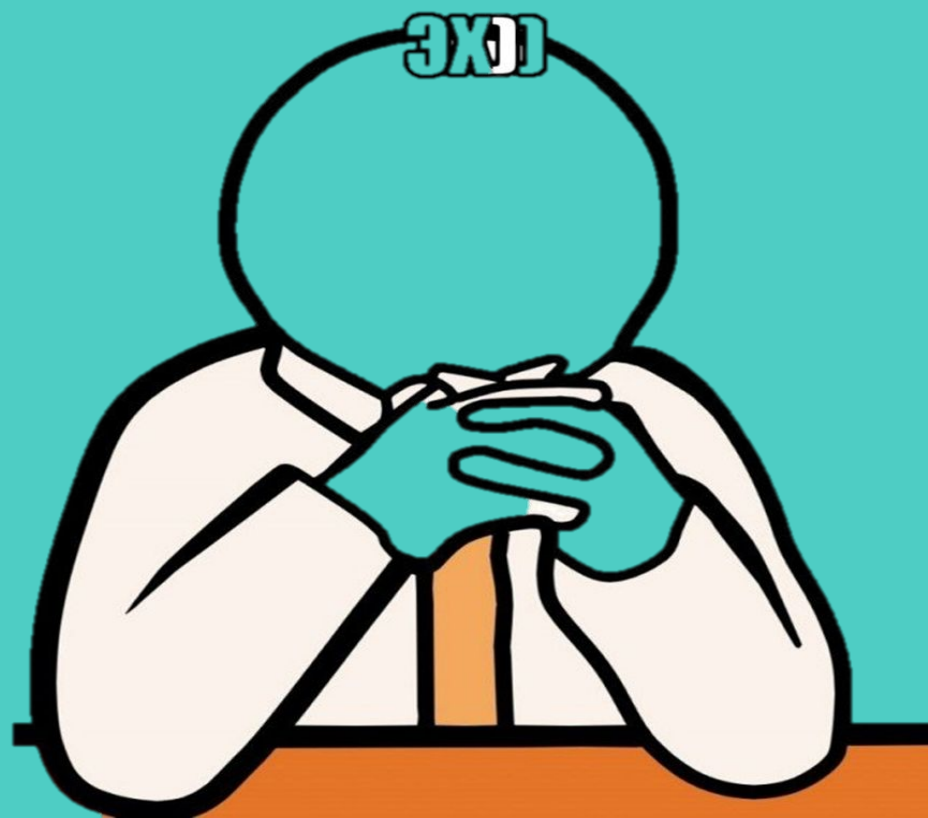
---

# *1. Зачем нужно уметь отказывать людям?*

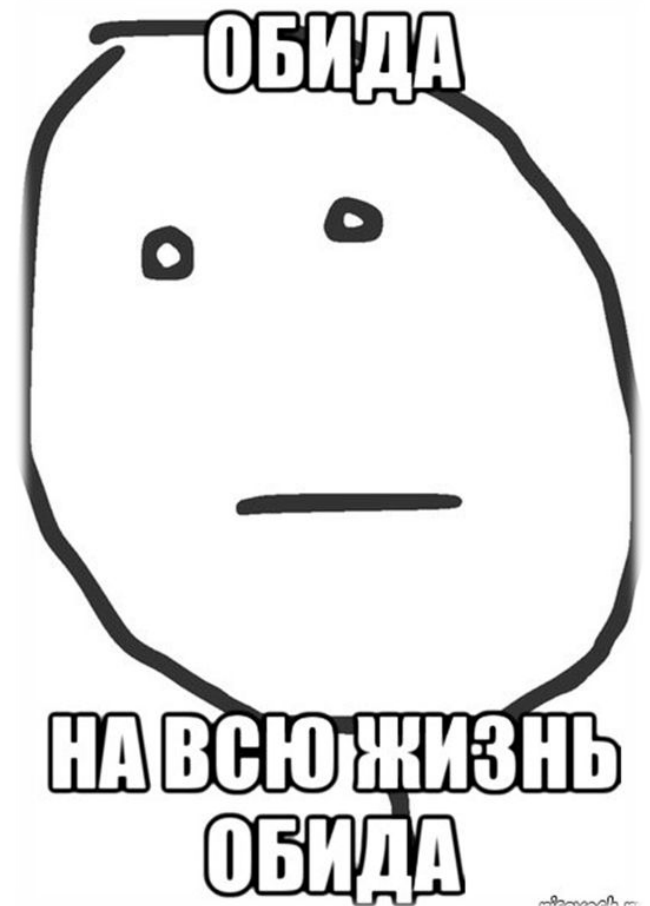
---



*2. Причины, по которым вы не можете отказать:*

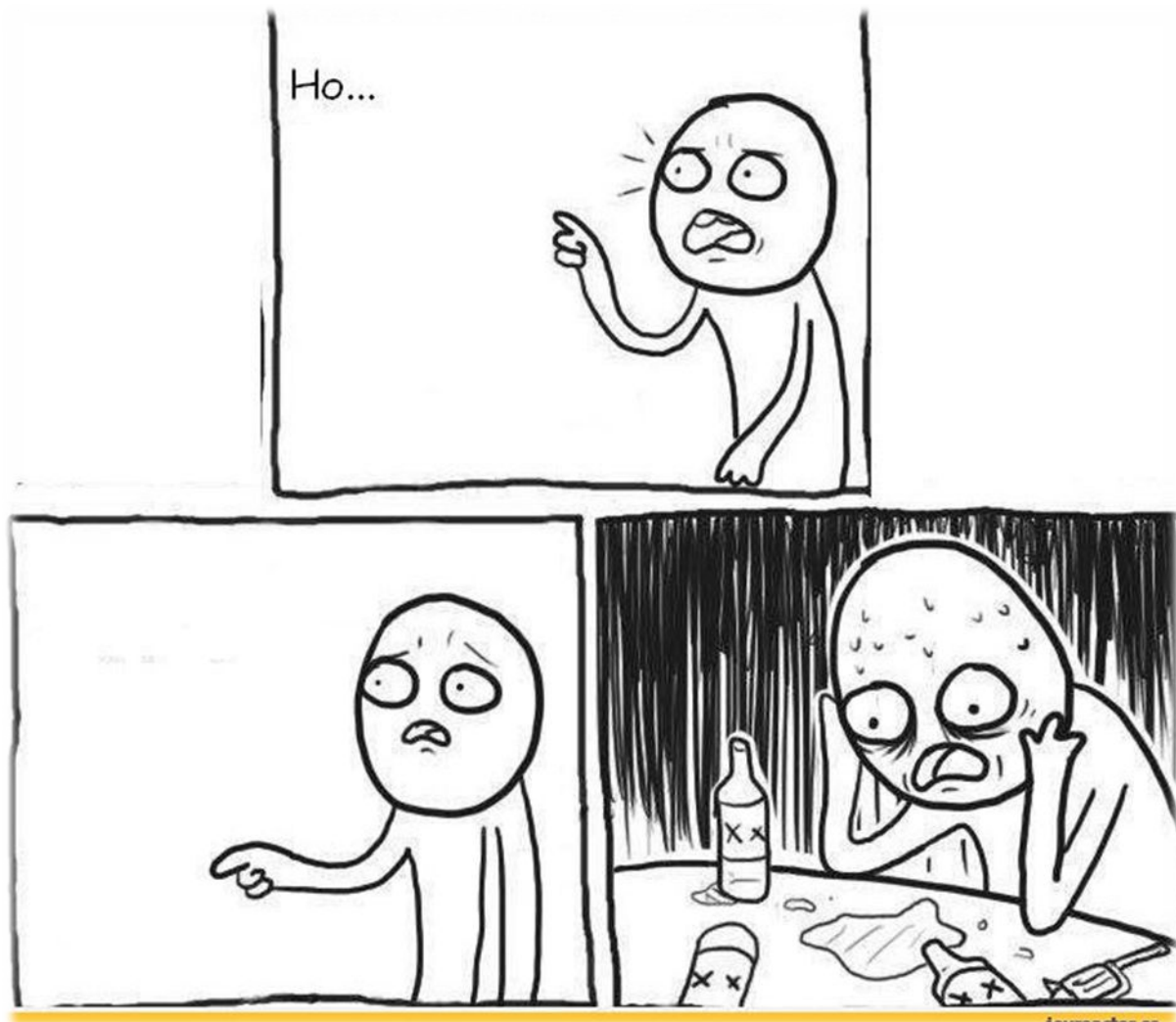


1. Страх, что человек  
обидится или  
рассердится





2. Страх, что вас перестанут любить, уважать или просто хорошо относиться



### 3. Заученная в детстве аксиома: отказывать в помощи - грубо и невежливо





# 4. Давление общества

---



# 5. Заниженная самооценка





### *3. Последствия неумения отказывать:*

---



## *4. Как научиться отказывать – принципы подготовки:*

---

1. Произнести вслух несколько раз «нет»
2. Смоделировать в воображении ситуацию с отказом
3. В целях тренировки, начать с мелочей.

## *5. Как отказать правильно – универсальная инструкция:*

---

1. Просьба = уважение
2. Скажите «нет»
3. Предложите альтернативы
4. Выслушайте партнёра
5. Откажите, повторив причины.

# 6. Кому и как говорить «нет».

## Виды отказа:

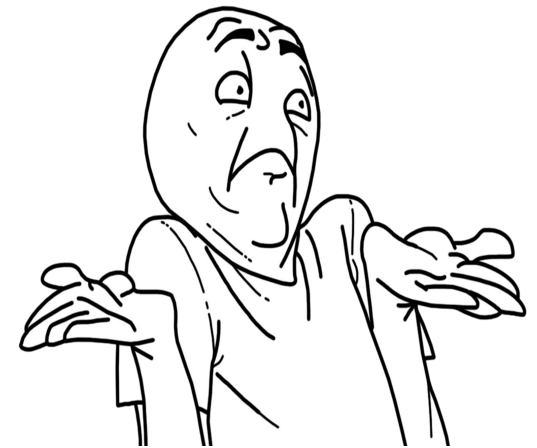
1. Откровенный отказ



2. Сочувствующий отказ



3. Обоснованный отказ



4. Дипломатичный отказ





# 5. Отсроченный отказ

---



**КОГДА БУДЕТ  
ГОТОВ  
АУТЛАЙН?!??**

**Абонент временно  
недоступен или  
находится вне зоне  
действия.....  
пожалуйста,  
перезвоните  
позднее**



# 6. Компромиссный отказ



**КОГДА БУДЕТ  
ГОТОВ  
АУТЛАЙН?!??**

Скину аутлайн  
вместе с  
речью позже...

**okay**







**РЕБЯТА**

**ДАВАЙТЕ ЖИТЬ  
ДРУЖНО**

**Спасибо за  
внимание!!!**