



HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

Nieuwsbrief Opperuimd Werken: **Hoe zeg je nee en krijg je er twee?**

Plan your work and work your plan is jarenlang het motto geweest in time management. Tijdens de seminar of in het boek, ziet het er allemaal zo handig en gemakkelijk uit. Dan kan jij ook! De volgende dag achter je eigen bureau, krijg je het, met alle goede wil van de wereld, niet voor elkaar.

Hoe dat komt? Omdat je te maken hebt met andere mensen die hun eigen planning hanteren. Misschien heb je een van de onderstaande situaties wel eens meegemaakt.

Je baas heeft net gesproken met een van jouw klanten die een klacht heeft. De klant heeft aan jouw baas gevraagd of jij vandaag iets voor hem kan afronden. Je zit tot over je oren in het werk. Hoe reageer je?

Een collega vraagt je om een spoedklus over te nemen. Deze collega heeft jou in drukke tijden al vaker uit de brand geholpen. Echter je hebt nu een volle planning. Wat doe je?

Een van jouw klanten breidt voortdurend de opdracht die je voor hem uitvoert uit. Het project wordt almaar groter. De klant blijft wel vasthouden aan de deadline. Dat gaat niet meer lukken. Hoe vertel je dit?

Je hebt een afspraak met een vriendin om uit te gaan. Je hebt net een paar drukke dagen achter de rug en je hebt behoefte aan een avond op de bank. De afspraak is al twee keer door jou afgezegd en je denkt dat de ander zich afgewezen en onbelangrijk zal voelen als je het nu weer doet. Hoe los je dit op?

Komt er in zo'n situatie wel eens ja uit je mond of merk je dat je bevestigend knikt, terwijl het eigenlijk niet uitkomt? Voor de meeste mensen geldt dat ze vaker ja zeggen dan ze willen. Meestal gebeurt het op een onbewaakt ogenblik of als je moe bent. Het lijkt wel of de ander op een onzichtbare knop drukt, waardoor je mond alleen nog maar bevestigend kan antwoorden op het verzoek.

Wanneer je ja zegt tegen een ander, gaat dat ten koste van iets anders. Dat is vaak: jouw planning, jouw gemoedsrust en jouw vrije tijd.

Als je tegen je zin ja zegt tegen het verzoek van een ander kunnen er twee dingen gebeuren:

Ja zeggen en ja doen, maar met tegenzin.

Resultaat: Als je een verzoek tegen je zin inwilligt, dan kost dat veel energie. Mensen zien vaak wel dat het niet van harte gaat. Je hebt er de pee in omdat je jouw tijd liever anders had ingevuld. Bovendien komen de uren die je hieraan hebt besteed niet meer terug.

Ja zeggen en nee doen, je was het toch al niet van plan en zo schuif je het nog even voor je uit.

Resultaat: je zeult steeds meer dingen mee 'die je eigenlijk zou moeten doen'. De persoon waartegen

je ja zei, raakt teleurgesteld. Op den duur kom je te boek te staan als onbetrouwbaar en iemand op wie je niet kan rekenen.

Wanneer je druk en moe bent, heb je wel eens de neiging om NEE te roepen tegen iedereen die wat aan je vraagt. Dan ben je al over je eigen grenzen heen gegaan.

In werksituaties is het professioneel als je op een nette manier jouw standpunt naar voren brengt. Dat doe je door op een rustige manier op te komen voor jezelf, zonder de ander daarbij nodeloos te kwetsen.

Hoe ziet dat eruit?

Wel doen

Je gebruikt actieve werkwoorden: Ik wil, ik vind.
Bv. Ik wil nu graag verder met mijn werk.

Je zegt duidelijk wat je wel en niet wilt doen.
Bv. Ik heb mijn laptop vandaag zelf nodig.

Je kijkt de ander aan en maakt oogcontact.

Je hebt congruente mimiek: je kijkt serieus als je het ook zo bedoelt.

Je blijft letterlijk en figuurlijk staan voor je standpunt.

Je brengt rust in je houding.

Niet doen

niet doen: ik moet, ik kan niet of ik mag niet.
Bv. Ik mag niet langer pauzeren.

gebruik geen aarzeltaal: in principe, een beetje, misschien, eigenlijk.
Bv In principe werk ik vandaag eigenlijk thuis.

niet doen: naar beneden of wegstijgen.

niet doen: verontschuldiging glimlachen.

niet doen: een stap naar achteren doen.

niet doen: friemelen of wringen met je handen.

Je doet jezelf een groot plezier als je niet te lang wacht met nee zeggen. Door tijdig jouw standpunt duidelijk te maken, bespaar je jezelf een boel frustratie en schep je tegelijkertijd ruimte in je zakelijke en in je privé planning. Zo kun je volmondig ja zeggen tegen het leven dat jij voor ogen hebt. Dus zeg maar nee, dan!

© 2008 Stéphanie Mooijman

J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl