

## Belang van 'leren weigeren'

Denk aan een situatie waarin iemand iets vraagt en je nee wou zeggen.

- Wat wou je eigenlijk zeggen (inwendig)?
  
- Wat heb je gezegd?
  
- Hoe heeft de ander gereageerd?
  
- Hoe had je beter kunnen weigeren?
  
- Wat zijn voor jou vaak redenen om ja te zeggen, terwijl je eigenlijk "nee" wil zeggen?
  
- Kan je hiervan ook een voorbeeld geven op de werkvloer?