

## Заголовок задней панели

Разместите здесь краткие обобщенные, но вместе с тем важные, сведения о ваших товарах или услугах. Образец представляемого товара обычно сюда не помещают.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur.



Пояснительная подпись под рисунком.



Адрес основного места работы  
Пр-т Московский 33 каб. 632

Эл. почта: proverka@example.com



СППС ВГУ «имени П.М. Машерова»



Как научиться говорить «НЕТ»

Если волки сыты, а овцы целы, значит бараны легли костями.  
Евгений Ханкин

Пр-т Московский 33 каб. 632

## Правила:

Отказывать просьбе, а не человеку.

Не извиняться, не оправдываться (но объяснять причину отказа нужно!)

Не переоценивать ущерб от отказа.

Не говорить «да», а телом показывать «нет».

## КАК СКАЗАТЬ НЕТ

Нет ≠ обидеть другого

Нет ≠ агрессивно

Нет ≠ мелочно

## Три этапа

Отдать должное просителю, повторить другими словами, что он хочет, поблагодарить (это показывает, что вам не наплевать на просьбу).

Определить для себя свою позицию. С учётом чувств, желаний, возможностей, предпочтений, решить – хотите вы это делать или нет. Заявить свою позицию вслух.

Сказать собственно НЕТ.

## А что ещё?

Если сразу и легко определить свою позицию не удаётся, можно и нужно оттянуть время («я перезвоню», «мне надо подумать» и т.п.)

Проявлять сочувствие к человеку, интерес к его желаниям и его позиции.

Не перебарщивать с извинениями.

Если всё-таки приходится соглашаться – обозначить рамки («да, но я могу только в субботу до обеда, а потом не могу»).