

**Wist je dat ongeveer 75% van de Nederlanders moeite heeft met nee zeggen? Vrouwen over het algemeen wat meer dan mannen. Nee zeggen op het werk, tegen je baas, een collega. Tegen een afspraak, een vraag tussendoor, een extra project, overwerken. Dus je bent niet de enige. Maar weet je dat, wanneer je moeite hebt met het aangeven van grenzen en voor jezelf op te komen en dus geen nee zegt, je een grotere kans hebt op meer werkdruk, werkstress en een burn-out?**

Dat kan veel slimmer! Deze E-learning slimmer nee zeggen gaat je helpen om structureel, de rest van je leven, bewust nee te zeggen. Het doel van deze E-learning is dat nee zeggen een nieuwe gewoonte wordt.

### Vaak zijn mensen:



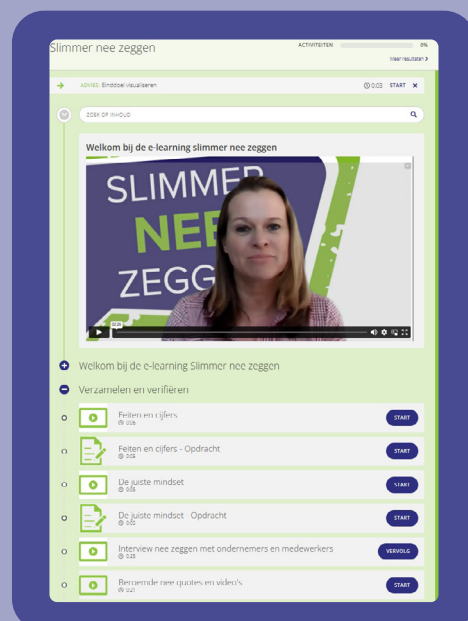
- X Teveel geneigd iedereen te helpen
- X Met werkzaamheden bezig die helemaal niet tot zijn of haar taken en verantwoordelijkheden horen
- X Hierdoor veel te druk en halen hun eigen deadlines niet of komen niet toe aan hun eigen werkzaamheden en
- X Hebben bepaalde belemmerende overtuigingen



Eva Rietbroek, trainer slimmer werken, helpt middels haar programma's MKB'ers en hun medewerkers, maar ook medewerkers van grote bedrijven, weer IN CONTROL te zijn. Bijvoorbeeld via de E-learning "Slimmer nee zeggen".

### Slimmer nee zeggen: E-learning die je meteen kunt implementeren

Je volgt in je eigen tijd en tempo verschillende online modules met video's en opdrachten. De modules zijn zo opgebouwd dat je zelf alle tips kunt implementeren.





## Wat leer je:

- ✓ Je leert verschillende manieren om bewust en slim nee te zeggen tegen taken en verzoeken die op een dag binnenkomen
- ✓ Je krijgt inspiratie en nieuwe inzichten door het interview met verschillende mensen die wel nee en geen nee kunnen zeggen
- ✓ Je krijgt de juiste mindset waardoor het makkelijker is om nee te zeggen
- ✓ Je krijgt veel voorbeelden om nee te zeggen
- ✓ Je krijgt inspiratie en nieuwe inzichten door de inspirerende nee zeggen quotes. Een bekende quote is bijvoorbeeld “nee zeggen tegen een ander is ja zeggen tegen jezelf”
- ✓ Je leert nee zeggen middels de vele voorbeeldzinnen die je kunt gebruiken
- ✓ Je krijgt veel praktische oefeningen waar je meteen mee aan de slag kan
- ✓ En nog veel meer andere slimme tips, overtuigingen en inzichten om nee te zeggen



## Wat krijg je:

### E-learning Slimmer nee zeggen

### Toegang tot online omgeving (1 jaar)

(Ruim 40 video's, tips, opdrachten, en voorbeeldzinnen)

- ✓ EEVVAA methode
- ✓ € 197\* (excl. BTW)
- ✓ Tijdsinvestering: 4 uur

\*Prijzen per 01-01-2023



## Wat levert het op:

### Voor de deelnemer:

- ✓ Tools voor het leven die je privé en zakelijk kunt inzetten
- ✓ Leert nee zeggen
- ✓ Leert je grenzen aangeven, assertief te zijn en voor jezelf op te komen
- ✓ Veel meer rust, tijd en energie
- ✓ Meer zelfvertrouwen en respect
- ✓ Minder werkdruk, werkstress en kleinere kans op een burn-out
- ✓ Veel inzichten waarom je doet wat je doet
- ✓ Uitgebreide uitleg zodat je meteen zelf aan de slag kunt om het geleerde in praktijk te brengen

### Voor de werkgever:

- ✓ Tevreden medewerkers zonder werkstress die weer IN CONTROL zijn en tevreden klanten en andere stakeholders
- ✓ Tijdsbesparing (en dus geld besparen) doordat de medewerkers efficiënter en effectiever gaan werken. Deze tijd kan in nieuwe projecten gestoken worden. 1 uur per dag aan tijd besparen is omgerekend naar euro's €12.000 op jaarbasis per medewerker
- ✓ Verlaging verzuimkosten. Doordat de werkdruk verlaagd wordt ervaart men minder werkstress wat zal resulteren in een lager verzuim (een gemiddelde burn-out kost een werkgever €80.000 euro per jaar)



“Zeer duidelijke en inspirerende online training. De training combineert theorie en praktijk. Je wordt stap voor stap geholpen met het leren Nee zeggen.”

“Door de nieuwe e-learning ‘Slimmer nee-zeggen’ heb ik ook beter geleerd om mijn grenzen te stellen.”

“Deze training heeft mij meer bewust gemaakt van nee zeggen. In het verleden kon ik al nee zeggen maar met te veel huiver. Ik ben meer bewust ervan en kan makkelijker nee zeggen.”

“Smarter way to say no (Engelse versie) is helping me bringdown work related stress and prevents from overcommitting.”

Bekijk [hier](#) meer referenties

Vraag [hier](#) de E-learning Slimmer nee zeggen aan of mail naar [eva@inzichtinorde.nl](mailto:eva@inzichtinorde.nl) voor meer informatie.

Wil je **nóg** slimmer werken en ook meer 1 op 1 begeleiding? Dat kan! De E-learning “Slimmer nee zeggen” is 1 van de 8 modules van het IN CONTROL programma. Bekijk [hier](#) het uitgebreidere IN CONTROL programma.

Dit programma wordt o.a. aangeboden bij:

