

Выбор студентки Моники



**Если просят помочь,
всегда нужно
откликаться.**

Мы так ждали нового похода к Белой башне, и столько отдали сил на его подготовку, но, видимо, нужно соглашаться на миссию по уничтожению демона. Отказывать кому бы то ни было в помощи очень сложно. Иначе, как потом к себе относиться?



Риски и последствия выбора



Риски

отдать в жертву
собственные интересы

Последствия

не увидеть результатов
собственной миссии

Почему сложно отказывать?

ПРИЧИНЫ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ:

- нежелание обидеть другого человек
- неуверенность в себе
- страшно, стыдно, жалко
- установка «Всегда нужно помогать другим»
- важно чувствовать себя хорошим и нужным
- незнание собственных потребностей



Отказывать кому бы то ни было в помощи очень сложно. Если просят помочь, всегда нужно откликаться. Иначе, как потом к себе относиться?

Техника эффективного отказа

5

Не реагируйте на шантаж и ультиматумы

4

Если на них не соглашаются, говорите уверенное "НЕТ"

3

Или предложите альтернативные варианты помощи

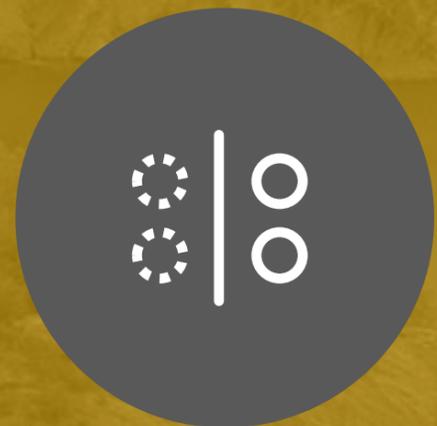
2

Если не видите возможности помочь, так как вас просят, скажите об этом

1

Проясните, чего хочет человек, почему именно от вас

3 задание



Предложите вариант, как можно вежливо отказать Совету миров и продолжить свою миссию по поиску Белой башни.