

DEAR MAN स्क्रिप्ट

कठिन बातचीत से पहले एक स्पष्ट, सम्मानजनक अनुरोध तैयार करें

D

वर्णन करें

बिना निर्णय के तथ्य बताएं।

E

व्यक्त करें

अपनी भावनाएं या महत्वपूर्ण बातें साझा करें।

A

दृढ़ता से कहें

स्पष्ट रूप से पूछें या स्पष्ट रूप से ना कहें।

R

सुदृढ़ करें

सकारात्मक परिणाम समझाएं।

M

सचेत

विषय पर बने रहें और अपनी बात दोहराएं।

A

आत्मविश्वास दिखाएं

स्थिर आवाज और मुद्रा का उपयोग करें।

N

बातचीत करें

लक्ष्य छोड़े बिना विकल्प प्रस्तुत करें।



बातचीत स्क्रिप्ट

मेरा प्रारंभिक वाक्य:

मेरा स्पष्ट अनुरोध या सीमा:

यदि वे विरोध करें, तो मैं कहूंगा/कहूंगी:
