

## innovativedutch

### Scenario 1: Teveel projecten vanuit Business Development

**Situatie:** Eén collega van Business Development vraagt of kunt helpen met een nieuw project. Ze hebben jouw medische expertise nodig. Je hebt al meerdere projecten lopen en jouw werkdruk is al hoog. Je weet dat als je dit project aanneemt, de kwaliteit van je werk en je welzijn zal lijden. Zeg nee en houd voet bij stuk.

## innovativedutch

### Scenario 2: Extra uren werken voor Sales

**Situatie:** Iemand van Sales vraagt of je vandaag wat extra tijd hebt. Er is een deadline verschoven en ze hebben jou nodig om medische data op tijd aan te leveren. Je hebt de laatste tijd regelmatig extra uren gedraaid en je energie begint op te raken. Je weet dat dit ten koste gaat van je gezondheid en balans tussen werk en privé. Zeg nee, hoe moeilijk het ook voelt.

## innovativedutch

### Scenario 3: Overname van een collega's taken

**Situatie:** Een collega is ziek en je krijgt de vraag om tijdelijk haar taken over te nemen. Je hebt zelf al een volle agenda en het overnemen van extra taken zal je prestaties op andere gebieden verminderen. Zeg nee en blijf daarbij.

## innovativedutch

---

### Scenario 4: Deelname aan een ad-hoc vergadering

**Situatie:** Een collega vraagt of je tijd kunt vrijmaken voor een spoedvergadering om je medische perspectief te delen. Je hebt die tijd gereserveerd voor een cruciaal project waaraan je werkt, en deelname aan de vergadering zou je afleiden en je planning in de war brengen. Zeg nee en stel je grenzen.



### **Scenario 5: Vrijdagavondwerk**

**Situatie:** Sales vraagt je om op een vrijdagavond nog even een laatste rapport door te nemen, zodat men maandag kan starten. Je hebt je weekend al volgepland met persoonlijke afspraken en hebt rust nodig. Zeg nee, ook al voelt het als een kleine moeite.



### **Scenario 6: Deelname aan een projectteam met hoge druk**

**Situatie:** Je wordt gevraagd om deel te nemen aan een nieuw projectteam met strakke deadlines. Je weet dat deelname aan dit project ervoor zorgt dat je persoonlijke workload nog hoger wordt, wat niet realistisch is gezien je huidige verantwoordelijkheden. Zeg nee en blijf stevig in je keuze.



### **Scenario 7: Urgente hulpvraag voor een rapport**

**Situatie:** Je wordt gevraagd om vandaag nog naar een medisch rapport te kijken. Je hebt een volle agenda en hebt geen tijd om het rapport grondig door te nemen. Zeg nee en houd vast aan je besluit, ook al lijkt het een kleine moeite.

---

## Scenario 8: Deelname aan een lange conferentie

**Situatie:** Je krijgt de vraag om volgende week deel te nemen aan een wetenschappelijk farmaceutisch congres en Pfizer te vertegenwoordigen. Je hebt andere deadlines en projecten die prioriteit hebben. Daarnaast voel je dat het niet de juiste tijd is om extra verplichtingen aan te gaan. Zeg nee, ondanks de druk om deel te nemen.