



## Consigli per saper dire no

- Manifesta chiaramente la tua opinione.
- Rimani fedele a te stesso e alle tue idee.
- Sii sicuro di te e rifiuta chiaramente.



«Nein, danke,  
mir geht es auch ohne  
Alkohol gut!»



«Nein, danke,  
ich habe morgen ein  
wichtiges Training!»

«Nein, danke,  
ich unterhalte mich auch  
ohne Alkohol bestens!»

**Maggiori informazioni sull'argomento:**

[Pressione di gruppo verso l'uso di alcool \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Gruppendruck-bei-Alkohol/\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/Alcool/Gruppendruck-bei-Alkohol/)

[Gioco «Comunicare in modo chiaro» \(https://www.coolandclean.ch/it/themen/Lebens-und-Gesundheitskompetenz/Spielform-Klar-kommunizieren-\)](https://www.coolandclean.ch/it/themen/Lebens-und-Gesundheitskompetenz/Spielform-Klar-kommunizieren-)

