

Jak skutecznie podejmować decyzje?

Decyzja - świadomy, nielosowy wybór jednego z rozpoznawanych i uznanych za możliwe wariantów przyszłego działania.

Każde podejmowane przez człowieka działanie poprzedzone jest podjęciem decyzji, działanie to przyniesie pozytywne efekty wówczas, gdy decyzja będzie trafna, a decyzja będzie trafna, jeśli będzie to decyzja optymalna, tzn. taka, której podjęcie zostanie poprzedzone optymalnie postawionym problemem decyzyjnym.

Dzięki umiejętności podejmowania decyzji będziecie umieli dokonywać oceny wiadomości, formułować i wyrażać własne poglądy, a co za tym idzie do dyskusji. Umiejętności tworzenia poglądów koniecznych do efektywnego funkcjonowania, jest możliwe dzięki umiejętności podejmowania optymalnych decyzji i stanowi podstawę dla merytorycznie prowadzonej dyskusji.

W obrębie większych problemów należy ustalić priorytety, na których będziemy mogli się skupić. Ułatwi to zajmowanie się kolejno poszczególnymi sprawami, radzenie sobie z nimi. Zaczynać będziemy od tych najpilniejszych i najłatwiejszych. Przeszkody mniejsze nie wymagają hierarchizacji. Można radzić sobie z nimi na bieżąco.

Problem kluczowy

Po ustaleniu priorytetów w załatwianiu mniejszych i większych problemów, powinno się ustalić jeden główny problem. Taka kluczowa przeszkoda będzie wymagała wyjątkowego podejścia. Nie zawsze jednak problem kluczowy to ten najtrudniejszy do pokonania.

Plany rezerwowe

Nigdy nie przewidzimy wszystkiego. Dlatego warto stworzyć kilka planów rezerwowych dla pokonywania naszych przeszkód.

Oto kilka porad:

- załóż realistycznie, że nie wszystko potoczy się po Twojej myśli,
- zadaj sobie pytanie „Jeśli plan A zawiedzie, to jakie kroki wówczas poczynię?”,
- odpowiedz sobie na to pytanie – zawsze miej przygotowane plany rezerwowe,
- stwórz finansową i czasową rezerwę na wypadek nieoczekiwanych problemów (w przypadku zatrudnienia)

Kolejnym krokiem jest próba jak najdokładniejszego przewidzenia jakie środki (m.in. materialne) będą potrzebne do realizacji celu. Dobrze je spisać i zastanowić się skąd je pozyskać. Podobnie jest w przypadku dodatkowej wiedzy i pomocy potrzebna do realizacji celu. Nie wszystko możemy osiągnąć sami. Wsparcie w postaci dostarczonych informacji, dobrych rad, pożyczki i innych często są nam potrzebne. Nie bój się poprosić o radę lub pomoc.

Przed przystąpieniem do sporządzania planu działania należy skoncentrować się na sukcesie. Wizualizacja siebie w momencie jego osiągnięcia jest wyjątkowo motywująca. Stworzenie obrazu samego siebie z powodzeniem osiagającego cel pomaga eliminować lęk związany ze zmianą i ryzykiem. Bariery mogą zniknąć także w momencie, kiedy zanalizujemy zarówno konsekwencje

osiągnięcia celu, jak negatywne konsekwencje nie osiągnięcia go. Oswojenie się z sytuacją, kiedy nie uda nam się zrealizować planu, opracowanie planu awaryjnego na taką sytuację sprawia, że czujemy się bezpieczniej. Porażka nie okaże się końcem świata, ale jej ewentualne konsekwencje potrafią dodatkowo zmotywować do działania

Porady

1. Stawiaj cele
Podejmij już teraz decyzję, by odnieść sukces. Większość ludzi nigdy nie decyduje, by być bogatym i to właśnie dlatego przechodzą oni na emeryturę jako biedni.
2. Powolutku do celu
Nagłe zrywy dają gorszy efekt niż stopniowy postęp. Są one bardziej ryzykowne, mniej przemyślane, gorzej lub w ogóle nie zaplanowane, wymagają nagłego wysiłku, do którego nie jesteśmy przygotowani. Często wiąże się z tym brak systematyczności i świadomości w którym kierunku dążymy i po co. Pewniejsze jest działanie systematyczne, „pełne”. Stały postęp daje poczucie „lekkości”, ale wymaga umiejętności zarządzania czasem. Świadome tworzenie i realizowanie strategii osiągnięcia sukcesów daje świetne efekty!
3. Uda się czy się nie uda?
Wiele postanowień traktuje się bardzo powierzchownie z założeniem, że i tak się nie uda. Przy takim podejściu najczęściej się to sprawdza. Wszystko, co się będzie działo będziesz postrzegać jako potwierdzenie twojego założenia. Jeśli tak bywało też w Twoim przypadku, to nie znaczy, że „taki jest Twój los”. Jeżeli podejmowałeś już postanowienia i nie udało Ci się ich spełnić, to będziesz coraz lepszy w ich niespełnieniu, jeśli nie zmienisz swojego sposobu myślenia o nich. „Kto chce szuka sposobu, kto nie chce szuka powodu”.
4. Kiedy?
Rób postanowienia wtedy, kiedy Ci przyjdą do głowy. Zazwyczaj dzieje się to w momentach dla Ciebie ważnych jak urodziny, ślub, rozpoczęcie nowej pracy. Wykorzystaj te momenty i emocje, które się wtedy budzą. Motywacja to podstawa działania!
5. Spisywanie
Ważne, że nie jesteś ograniczony do pisania. Możesz zrobić mapę myśli, videoclip, grafitti, narysować kredkami, ulepić. Im bardziej to zaangażuje Twoją kreatywność i emocje tym lepiej. Nie ograniczaj się!

Może to Ci pomoże? Zrób to ćwiczenie

Sytuacja wymagająca podjęcia decyzji

.....
Możliwe rozwiązania:

1.
2.
3.

Konsekwencje rozwiązania nr 1:

negatywne

.....
.....

pozytywne

.....
.....

Konsekwencje rozwiązania nr 2:

negatywne

.....
.....

pozytywne

.....
.....

Konsekwencje rozwiązania nr 3:

negatywne

.....
.....

pozytywne

.....
.....

Rozwiązanie, które wybieramy:

.....