



ACTIVITATEA 6 - Cum luăm decizii?

Tipul activității: interpersonală/ intrapersonală

Număr de participanți: 6-8

Nivelul de școlarizare al participanților: minim învățământ secundar inferior (ISCED 2)

Vârsta medie a participanților : peste 16 ani

Durata: 40 minute

Materiale necesare: Instrumente de scris, foaie goală de hârtie A4, creioane colorate, pixuri

Fișa de lucru 1 - Cele mai bune/ cele mai greșite decizii,

Fișa 2- Pași în luarea deciziilor

Scopul activității

Participanții își vor dezvolta cunoștințele privind consecințele alegerilor pe care le fac și vor demonstra strategii eficiente de luare a deciziilor.

Rezultate așteptate:

- Înțelegerea modului în care se iau decizii și legătura dintre alegeri și consecințele acestor alegeri
- Dezvoltarea abilităților participanților de a lua decizii prin intermediul modelului MAKING SMART CHOICES

Competențe care vor fi dezvoltate:

- Explorarea și îmbunătățirea procesul de luare a deciziilor
- Învățarea unui proces structurat de luare a deciziilor
- Implicarea în luarea responsabilă a deciziilor

Abilități care vor fi dezvoltate:

- Comunicare
- Lucru în echipă
- Decizionale

Termeni cheie:

decizie: hotărâre luată de o persoană

impact - efectul puternic sau influența pe care ceva o are asupra unei situații sau asupra unei persoane

consecință - un rezultat al unei acțiuni sau al unei situații,

Pregătire:

- Familiarizați-vă cu activitățile, prezentarea și fișele de lucru.
- Asigurați accesul la fișele de lucru pentru toți participanții

Project implemented by:





Descrierea pas cu pas a activității:

Amintiți-le participanților că o decizie este o alegere pe care o persoană sau un grup de persoane o fac pentru a întreprinde o anumită acțiune. Apoi, puneți următoarele întrebări pentru discuții:

- Care sunt deciziile pe care oamenii le iau în fiecare zi?
- Care sunt deciziile pe care tu le-ai luat astăzi?

Rugați participanții să scrie propoziții sau să deseneze imagini ale alegerilor făcute astăzi.

Unele alegeri sunt simple și ușoare. Alte alegeri sunt mai provocatoare pentru că au un impact mare asupra vieții tale. Acest lucru înseamnă că vă vor afecta pentru o perioadă lungă de timp după ce faceți alegerea. Este important să te gândești cu atenție și să-ți pui câteva întrebări pentru a decide dacă o alegere pe care o faci este bună sau greșită.

Dați fiecărui participant, spre completare, Fișa de prezentare 1 – Cele mai bune / cele mai greșite decizii ale mele.

Spuneți participanților că este important să învețe să ia decizii bune. Uneori, alte persoane ne ajută să luăm decizii. Purtați o discuție de grup adresând următoarele întrebări:

- Cine te ajută să iei decizii?
- Ce fac pentru a vă ajuta să luați decizii? (Faceți în mod special referire la persoanele pe care participanții le menționează ca răspuns la întrebarea anterioară.)

Explicați participanților că, pentru a lua decizii bune, avem nevoie de informații.

Puneți următoarea întrebare și centralizați răspunsurile participanților: De ce informații ai avut nevoie pentru a te decide ce haine să poarte astăzi? (Răspunsurile pot varia. Posibilitățile includ: vremea, activitatea, codul vestimentar etc.)

Când ne gândim să facem o schimbare, cei mai mulți dintre noi nu iau în considerare toate „părțile” într-un mod complet. În schimb, de multe ori facem ceea ce „ar trebui” să facem, evităm să facem lucruri pe care nu avem chef să le facem sau pur și simplu ne simțim confuzi sau copleșiți și renunțăm să ne gândim să schimbăm ceva. Asta înseamnă de multe ori o decizie greșită. Abilitățile de luare a deciziilor vă pot ajuta să luați cele mai bune decizii, luând în considerare toate opțiunile și potențialele consecințe.

Ori de câte ori avem de luat o decizie, trebuie să ne gândim înainte de a acționa dacă vrem să luăm o decizie bună (SMART). Dar cum procedăm în acest sens? În acest model, fiecare literă din cuvântul "SMART" reprezintă un pas spre luarea unor decizii bune.

SLOW DOWN– ÎNCETINIȚI

Cel mai puțin eficient mod de a lua o decizie este pe moment, adică înainte de a te gândi mai întâi la ea! Trebuie să te gândești la toate lucrurile care se întâmplă – cine ar putea fi implicat?

Project implemented by:





Cine nu? Aveți dreptul să vă acordați atât timp cât aveți nevoie pentru a vă asigura că luați o decizie bună.

M - MAKE A LIST OF YOUR OPTIONS (FACEȚI O LISTĂ CU OPȚIUNILE DVS.)

Faceți o listă cu toate alegerile (opțiunile) posibile - chiar și cele prostești, chiar și cele ireponsibile vă vor ajuta să știți că v-ați gândit cu adevărat la toate posibilitățile. Vorbește despre opțiunile tale cu oameni din viața ta pe care îi cunoști bine și în care ai încredere. Și odată ce ai alcătuit lista, sunteți gata pentru pasul următor.

A – ANALYZE YOUR CHOICES (ANALIZEAZĂ-ȚI ALEGERILE)

Acest lucru înseamnă să te gândești la avantajele și dezavantajele fiecărei alegeri, să-ți cântărești opțiunile și să fii sincer cu tine însuși. Dacă alegerea ta va duce la comportamente sănătoase, este în concordanță cu valorile tale și te va ajuta să-ți atingi obiectivele viitoare, este alegerea bună, SMART pentru TINE. Dacă ti-ai dat seama de acest lucru, ești gata pentru pasul următor.

R – REACH A DECISION (LUAREA UNEI DECIZII)

După ce analizezi toate alegerile pe care le poți face, alege-o pe cea care consideri că este o decizia potrivită pentru tine. Gândește-te la decizia luată și asigură-te că simți că este o alegere sănătoasă și inteligentă pentru tine. Ok, deci acum că ai luat o decizie SMART, trebuie să te gândești la menținerea ei. De exemplu, cine din viața ta te poate susține în această alegere și mai ales ce te va ajuta să-ți menții decizia

T – THINK AND EVALUATE (GÂNDEȘTE ȘI EVALUEAZĂ)

În funcție de alegerea făcută, poate fi necesar să vă verificați din când în când și să vedeți cum merg lucrurile.

Împărțiți participanții în grupuri de 3 sau 4 membri. Dați-le Fișa 2- Pași în luarea deciziilor și acordați-le cel puțin 10 minute pentru a o completa (se recomandă 20 de minute). Apoi reuniți din nou grupul mare și cereți fiecărui grup mic să-și împărtășească rezultatele la care au ajuns

Întrebări pentru discuții:

- 1) Cum au fost luate deciziile în grupul dumneavoastră?
- 2) Toată lumea este mulțumită de ceea ce s-a hotărât? De ce sau de ce nu?
- 3) Ce lucruri sunt importante atunci când luați decizii de grup?
- 4) Ce rol ai de obicei atunci când iei decizii împreună cu ceilalți?

Project implemented by:





Recomandări

- Acest instrument poate fi adaptat și utilizat în procesul de orientare în carieră sau în luarea deciziilor cu privire la locul de muncă

Evaluare: Facilitatorul ar putea adresa câteva întrebări ulterioare pentru a evalua rezultatele activității :

- Ce ai învățat în timpul activității?
- Ai descoperit ceva nou?

Observatii finale și recomandari metodologice privind implementarea activitatii (ce să faceți/ să nu faceți):

Utilizați propoziții simple scurt, susținute de gesturi și expresii faciale adecvate
Aveți o abordare prietenoasă, deschisă și aveți grijă să creați un mediu de lucru în care participanții să se simtă bine, în siguranță și valorizați

Project implemented by:





Fișa de lucru 1 – Cele mai bune / cele mai greșite decizii ale mele

Te rog, uită-te înapoi la viața ta. Care au fost cele mai bune decizii pe care le-ai luat? De ce? Enumerați-le mai jos. Ce ați încercat să obțineți prin luarea acestor decizii?

Unele dintre cele mai bune decizii ale mele sunt:

Decizia	Ce a fost bun în ea?	Ce am trecut prin asta?

Unele dintre cele mai greșite decizii ale mele sunt:

Decizia	Ce a fost în neregulă cu ea?	Care au fost consecințele?

Uitându-te la ceea ce ai scris mai sus, te poți gândi la orice ai învățat pentru a lua o decizie bună?

1.

2.

3.

Project implemented by:





Fișa de lucru 2 - Pași în luarea deciziilor

Gandeste-te la ceva ce îți dorești în viața ta și completează pașii de mai jos. Ar putea fi orice, de la a începe să faci exerciții fizice până la a renunța la ciocolată!

1. Definiți problema sau decizia care trebuie luată. De exemplu: "Vreau să fac exerciții fizice"

--

2. Gândiți-vă la toate opțiunile pe care le aveți. De exemplu:

- Mă voi duce la sala de sport.
- Voi încerca să merg 30 de minute în fiecare zi.
- Voi face exerciții acasă

Amintiți-vă să scrieți toate opțiunile, indiferent cât de ridicole par! Încercați să nu judecați alegerile în acest stadiu.

Alegerea 1 -

Alegerea 2 -

Alegerea 3 -

3. Analizează-ți alegerile

Notați toate avantajele (lucrurile bune) și dezavantajele (nu atât de bune) pentru a face sau a nu face schimbarea. De exemplu: Mă voi duce la sala de sport.
Avantaj: Asta va fi distractiv. Voi învăța cum să fac mișcare. Dezavantaje: Poate fi foarte scump. Voi pierde timp pe drum.

Alegeri	Avantaje (lucruri bune)	Dezavantaje (lucruri nu atât de bune)
Alegerea 1		
Alegerea 2		
Alegerea 3		

Project implemented by:





4. Selectați cea mai bună alegere

Luați în considerare toate alegerile și pozitive și negative asociate cu fiecare alternativă. Acum decideți ce alternativă alegeți.

De exemplu: Puteți alege opțiunea de "mers pe jos 30 min în fiecare zi", ca îți dai seama ca ai putea merge cu prietenul tau, te-ai distra pe drum si nu te-ar costa nimic.

Project implemented by:

