



UŽDUOTIES PAVADINIMAS: Kaip jūs galite pasirinkti...?

Užduoties tipas: intrapersonalinis/ tarpasmeninis

Dalyvių skaičius: 6 - 9

Dalyvių akademinis profilis (-iai): minimalus žemesnysis vidurinis išsilavinimas (ISCED 2)

Vidutinis dalyvių amžius: daugiau kaip 16 metų

Trukmė: 40 minučių (tik siūlomas laikas, kuris priklausys nuo jūsų grupės)

Reikalinga medžiaga:

Rašymo reikmenys, tuščias A4 formato popieriaus lapas ir spalvoti rašikliai, 1 dalomoji medžiaga - Mano geriausi/blogiausi sprendimai, 2 dalomoji medžiaga - Sprendimų priėmimo veiksmai

Tikslas arba siekiamybė

Dalyviai geriau suvoks pasirinkimo pasekmes ir atskleis veiksmingas sprendimų priėmimo strategijas.

Laukiami rezultatai

1. Suprasti, kaip priimami sprendimai ir koks yra ryšys tarp pasirinkimų ir jų pasekmių.
2. Ugdyti dalyvių įgūdžius priimti sprendimus pagal modelį PROTINGŲ SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

Kompetencijos, kurios bus ugdomos:

- Išnagrinėti ir patobulinti sprendimų priėmimą
- Įsisavinti susistemintą procesą, padedantį priimti sprendimus.
- Dalyvauti atsakingai priimant sprendimus

Įgūdžiai, kurie bus ugdomi:

- komunikavimas
- komandinis darbas
- sprendimų priėmimas

Pagrindinės sąvokos/specialūs terminai apie/užsiėmimų metu:

Sprendimas: apsisprendimo veiksmas arba poreikis apsispręsti

Poveikis - stiprus poveikis ar įtaka, kurią kas nors daro situacijai ar asmeniui

Pasekmė - veiksmo ar situacijos rezultatas

Project implemented by

Pasirengimas (ką reikia paruošti iš anksto, kad užsiėmimas būtų sėkmingai įgyvendintas):





- Susipažinkite su užduotimis, pristatymu ir dalomąja medžiaga.
- Užtikrinkite, kad visi dalyviai galėtų susipažinti su dalomąja medžiaga.

Užsiėmimo žingsnis po žingsnio aprašymas:

1. Kas yra sprendimas?

Priminkite dalyviams, kad sprendimas - tai asmens ar žmonių grupės pasirinkimas imtis tam tikro veiksmo. Tada pateikite šiuos klausimus diskusijai:

- Kokius sprendimus žmonės priima kiekvieną dieną?
- Kokius sprendimus šiandien priėmėte jūs?

Paprašykite dalyvių parašyti sakinius arba nupiešti paveikslėlius apie šiandien priimtus sprendimus.

Kai kurie pasirinkimai yra paprasti ir lengvi. Kiti pasirinkimai yra sudėtingesni, nes jie daro didelę **įtaką** jūsų gyvenime. Tai reiškia, kad jie turės įtakos jums dar ilgą laiką po to, kai pasirinksite. Svarbu gerai pagalvoti ir užduoti sau keletą klausimų, kad nuspręstumėte, ar jūsų pasirinkimas yra geras, ar blogas.

Kiekvienam dalyviui duokite užpildyti 1 dalomąją medžiagą „Mano geriausi/ blogiausi sprendimai“.

Pasakykite dalyviams, kad labai svarbu išmokti priimti gerus sprendimus. Kartais priimti sprendimus mums padeda kiti žmonės. Grupėje aptarkite šiuos klausimus:

- Kas jums padeda priimti sprendimus?
- Ką jie daro, kad padėtų jums apsispręsti? (Kalbėkite konkrečiai apie žmones, kuriuos dalyviai paminėjo atsakydami į ankstesnį klausimą.)

Paašikinkite dalyviams, kad norint priimti **gerus sprendimus**, jums reikia informacijos. Pateikite šį klausimą ir surinkite dalyvių atsakymus: *Kokios informacijos jums reikėjo, kad nuspręstumėte, kokius drabužius šiandien apsirengti? (Atsakymai gali skirtis. Galimi šie variantai: oras, veikla, aprangos kodas ir t. t.)*

Kai galvojame apie pokyčius, dauguma iš mūsų neapsvarsto visų „pusių“. Vietoj to dažnai darome tai, ką „turėtume“, vengiame daryti tai, ko nesinori, arba tiesiog jaučiamės sutrikę ar prislėgti ir apskritai nustojaime apie tai galvoti. Dėl to dažnai priimami neteisingi sprendimai. Sprendimų priėmimo įgūdžiai gali padėti priimti geriausius sprendimus apsvairstant visas galimybes ir galimas pasekmes.

Kai reikia priimti sprendimą, prieš veikdami turime pagalvoti, jei norime priimti **protingą (SMART)** sprendimą. Tačiau kaip tai padaryti? Šiame modelyje kiekviena žodžio SMART raidė reiškia vieną žingsnį, kuris padeda priimti protingus sprendimus.

S – SULĖTINTI TEMPA

Pats neefektyviausias būdas priimti sprendimą - tai priimti jį akimirksniu, prieš tai apie jį nepagalvojus! Turite apžvelgti visus vykstančius dalykus - kas gali būti susiję? Kas tikrai ne? Galite skirti tiek laiko, kiek jums reikia, kad įsitikintumėte, jog priimate gerą sprendimą.

M – SUDARYKITE GALIMYBIŲ SĄRAŠĄ

Project implemented by:





Išnagrinėję visus galimus pasirinkimus - net ir kvailus, net ir neatsakingus - galėsite įsitikinti, kad tikrai viską gerai apgalvojote. Pasikalbėkite apie savo galimybes su gerai pažįstamais žmonėmis, kuriais pasitikite. O kai sudarysite sąrašą, būsite pasirengę kitam žingsniui.

A – IŠANALIZUOKITE SAVO PASIRINKIMUS

Tai reiškia, kad reikia apsvarstyti kiekvieno iš jų privalumus ir trūkumus, pasverti savo galimybes ir būti sąžiningam su savimi. Jei jūsų pasirinkimas paskatins sveiką elgesį, atitiks jūsų vertybes ir padės jums pasiekti būsimus tikslus, tai bus SMART (LIET. protingas) pasirinkimas. Kai tai išsiaiškinsite, galėsite žengti kitą žingsnį.

R – PRIIMKITE SPRENDIMĄ

Išnagrinėję visus pasirinkimus, pasirinkite tinkamiausią sprendimą. Apgalvokite savo sprendimą ir įsitikinkite, kad jis jums atrodo teisingas ir protingas. Gerai, taigi dabar, kai priėmėte SMART sprendimą, turite pagalvoti, ko jums reikės, kad jo laikytumėtės. Pavyzdžiui, kas jūsų gyvenime gali jus paremti priimant šį sprendimą? Pasirinkite geriausią sprendimą ir apsvarstykite, kas padės jums LAIKYTIS savo sprendimo.

T – MĄSTYKITE IR VERTINKITE

Priklausomai nuo to, kokį sprendimą pasirinksite, jums gali tekti kartkartėmis patikrinti, kaip sekasi.

Suskirstykite dalyvius į grupes po 3 arba 4 narius. Išdalinkite jiems 2 dalomąją medžiagą - Sprendimų priėmimo etapai ir skirkite jai užpildyti bent 10 minučių (rekomenduojama 20 minučių). Tada vėl sukvieskite didžiąją grupę ir paprašykite, kad kiekviena mažoji grupė pasidalintų savo proceso eiga ir gautais rezultatais.

Diskusijos užuominos:

- 1) Kaip jūsų grupėje buvo priimami sprendimai?
- 2) Ar visi patenkinti tuo, kas buvo nuspręsta? Kodėl ar kodėl ne?
- 3) Kokius dalykus svarbu prisiminti priimant grupės sprendimus?
- 4) Kokį vaidmenį paprastai prisiimate priimdami sprendimus kartu su kitais?

Rekomendacijos (kaip naudotis priemone/ištekliais)

- Ši priemonė tinka ruošiantis darbo rinkai. Priemonė gali būti pritaikyta ir naudojama priimant profesinius ar darbo sprendimus teikiant individualias įdarbinimo ir profesinio konsultavimo paslaugas.

Vertinimas:

Mokymų vadovas gali užduoti keletą papildomų klausimų, kad įvertintų veiklos rezultatus:

Project Implementation - Kaip sužinojote užsiėmimo metu?

- Ar sužinojote ką nors naujo?





Baigiamosios nuostatos ir metodinės rekomendacijos dėl šios veiklos įgyvendinimo (ką daryti ir ko nedaryti):

Vartokite paprastus, trumpus sakinius, papildydami juos tinkamais gestais ir veido išraiškomis.

Turėkite draugišką, atvirą požiūrį ir stenkitės sukurti tokią darbo aplinką, kurioje dalyviai jaustųsi saugūs ir skatinami.

1 dalomoji medžiaga - Mano geriausi/blogiausi sprendimai

Apžvelkite savo gyvenimą. Kokius geriausius sprendimus priėmėte? Kodėl? Išvardinkite juos toliau. Ko stengėtės pasiekti priimdami šiuos sprendimus?

Vieni iš geriausių mano sprendimų yra šie:

Sprendimas	Dėl ko jis buvo geras?	Ką gavau priėmęs tą sprendimą?

Vieni iš blogiausių mano sprendimų yra šie:

Sprendimas	Dėl ko jis buvo blogas?	Kokios buvo pasekmės?

Ar galite prisiminti ką nors, ko išmokote apie tai, kaip priimti gerą sprendimą?

1.
2.
3.

2 dalomoji medžiaga - Sprendimų priėmimo etapai

Pagalvokite apie tai, ko norite savo gyvenime, ir atlikite toliau nurodytus veiksmus. Tai gali būti bet kas, pradedant mankšta ir baigiant šokolado atsisakymu!

1. Įvardykite problemą arba sprendimą, kurį reikia priimti. Pavyzdžiui: „Aš noriu būti sportiškas“.

Project implemented by:





2. Apsvarstykite visus turimus pasirinkimus.

Pavyzdžiui:

- Aš pradėsiu lankyti sporto salę.
- Stengsiuosi kasdien vaikščioti 30 minučių.
- Atliksiu pratimus namuose
- Nepamirškite, kad, kai galvoje sukasi sprendimai, rašykite visus pasirinkimus, nesvarbu, kaip juokingi jie atrodo! Šiame etape stenkitės nevertinti pasirinkimų.

1 pasirinkimas –
2 pasirinkimas –
3 pasirinkimas –

3. Analizuokite savo pasirinkimus

Surašykite visus privalumus (gerus dalykus) ir trūkumus (ne tokius gerus dalykus), kurie gali būti naudingi arba nenaudingi keičiant ar nekeičiant.

Pavyzdžiui: Pradėsiu lankyti sporto salę.

Privalumas: Tai bus smagu. Mane mokys, kaip sportuoti.

Trūkumai: Tai gali būti labai brangu. Kaip aš ten pateksiu?

Pasirinkimai	Privalumai (geri dalykai)	Trūkumai (ne tokie geri dalykai)
1 pasirinkimas		
2 pasirinkimas		
3 pasirinkimas		

4. Pasirinkite geriausią sprendimą

Apsvarstykite visus pasirinkimus ir įvertinkite teigiamus ir neigiamus aspektus, susijusius su kiekvienu pasirinkimu. Dabar nuspręskite, kurią iš alternatyvų pasirinksite.

Pavyzdžiui: galite pasirinkti galimybę „kasdien vaikščioti po 30 min.“, nes suprantate, kad galite vaikščioti su draugu, smagiai praleisti laiką eidami ir tai nieko nekainuos.

Project implemented by:

