

Znajdź swój głos

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

EFEKTY ĆWICZENIA



Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

NIEZBĘDNE MATERIAŁY



Brak

CZAS TRWANIA



10 minut na każde zdanie z sekcji
Na początek

1. Co?

Ćwiczenie, które zachęca młode osoby do pochylenia się nad złożonością procesu podejmowania konstruktywnych i pełnych szacunku decyzji.

2. Dlaczego?

Podejmowanie decyzji to nasza codzienność. Niektóre z nich są tak zwyczajne, że podejmujemy je bez zastanowienia. Ale bardziej złożone lub trudne decyzje wymagają głębszego namysłu nad alternatywą i konsekwencjami wyboru oraz usystematyzowanego sposobu oceny znaczenia tych czynników.

3. Jak?

- + Przeprowadź uczestników przez praktykę pięciu oddechów, żeby pomóc im skupić się na chwili obecnej.
- + Na kolejnej stronie znajdziesz zdania z sekcji *Na początek* – wybierz któreś z nich, żeby rozpocząć rozmowę.
- + Każde zdanie z sekcji *Na początek* to wprowadzenie do 10-minutowego ćwiczenia.

Czy wiesz?

Opracowanie słownika uczuć i poprawne ich nazywanie, kiedy się pojawiają, pomaga młodym ludziom w dokonywaniu zdrowych wyborów i rozwiązywaniu konfliktów bez przemocy.

Znajdź swój głos

Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

4. Na początek

Oznaczaj wykorzystane zdania, stawiając znak w polu z lewej strony.

- Opowiedz o sytuacji, w której twój instynkt doprowadził do podjęcia dobrej decyzji. Co było siłą napędową twojej decyzji?
- Opowiedz o sytuacji, w której trzeba było zmierzyć się z wyzwaniem. Jakie umiejętności przydały ci się w stawieniu mu czoła?
- Co możesz robić każdego dnia, żeby mieć więcej współczucia wobec siebie i innych?
- Pomyśl o niedawno dokonanym wyborze. Jaki proces doprowadził cię do podjęcia tej decyzji?
- Jak osoby z twojego otoczenia wpływają na twój proces podejmowania decyzji?
- Opowiedz o sytuacji, w której zdarzyło ci się wybrać pierwsze dostępne rozwiązanie i przegapić lepszą opcję.
- Jak twoje cele na przyszłość wpływają na obecne decyzje?
- Opowiedz o sytuacji, w której niezbędny był kompromis z twojej strony. Co doprowadziło cię do podjęcia takiej decyzji?
- Opowiedz o sytuacji, w której zdarzyło ci się zwątpić w podjętą decyzję, ale po ponownej analizie okazało się, że była ona słuszna.
- Opowiedz o sytuacji, w której podjęta decyzja okazała się niezbyt dobra i trzeba było zmierzyć się z jej konsekwencjami. Co się stało i czego udało ci się nauczyć dzięki temu zdarzeniu?
- Opowiedz o sytuacji, w której podjęte przez ciebie działanie miało na celu dobro innej osoby.
- Powiedz, w co wierzysz tak mocno, że będziesz tego bronić, nawet jeśli nikt nie stanie po twojej stronie.