

## Знайти свій голос

### Про відповідальне прийняття рішень

#### РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ



прийняття  
рішень  
відповідально

#### НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ



немає

#### КІЛЬКІСТЬ ЧАСУ



10 хвилин на тему  
розмови

### 1. Що?

- + Практика, що допомагає молодим людям справлятися зі складними ситуаціями, коли необхідно зробити правильний вибір із урахуванням потреб інших.

### 2. Чому?

- + Прийняття рішень — це частина щоденного життя. Деякі наші рішення настільки звичні, що ми приймаємо їх без зайвих думок. Але складніші чи проблематичні рішення вимагають глибших роздумів над альтернативними варіантами та наслідками й потребують систематичного підходу до зважування цих факторів.

### 3. Як?

- + Зробіть п'ять вдумливих подихів, щоб закріпити увагу учасників на теперішньому моменті.
- + Виберіть запитання зі списку запропонованих тем розмови на наступній сторінці, щоб стимулювати дискусію.
- + Кожна тема розмови — це одна 10-хвилинна практика.

## Чи знали ви?

Збагачення словникового запасу для опису почуттів та правильне їх називання у відповідний момент допомагає молодим людям робити здоровий вибір та вирішувати конфлікти ненасильницьким шляхом.

## Знайти свій голос

### Про відповідальне прийняття рішень

#### 4. Темі розмови

Ставте позначку біля вже обговорених питань у клітинці зліва, щоб їх відслідковувати.

- Розкажіть про випадок, коли ваша інтуїція допомогла вам прийняти правильне рішення. Що стало рушієм прийняття рішення?
- Розкажіть про випадок, коли ви стикнулися зі складною задачею. Які навички ви використали, щоб її вирішити?
- Що ви можете робити щодня, щоб із більшим співчуттям ставитись до себе й інших людей?
- Згадайте, який вибір ви зробили нещодавно. Яким чином ви прийняли рішення?
- Як люди, що вас оточують, впливають на процес прийняття вами рішень?
- Розкажіть про випадок, коли ви прийняли перше рішення, яке вам спало на думку й упустили кращий варіант.
- Як ваші цілі на майбутнє впливають на ваші рішення в цей момент?
- Розкажіть про випадок, коли вам довелося піти на компроміс. Що змусило вас прийняти таке рішення?
- Розкажіть про випадок, коли у вас були сумніви щодо рішення, але після його перегляду ви зрозуміли, що воно було правильним.
- Розкажіть про випадок, коли ви прийняли погане рішення й мусили мати справу з наслідками. Що трапилось і чого ви навчились?
- Розкажіть про випадок, коли ви щось зробили, щоб забезпечити благополуччя іншої людини.
- Розкажіть про те, у що ви вірите настільки сильно, що відстоювали б це навіть якби більше ніхто вас не підтримував.