

Sztuka dokonywania wyborów. Część I

Opracowała: dr Marta Majorczyk, pedagog, doradca rodzinny (Family Counselling Poland), psychoterapeuta, edukator prorozwojowy, trener, wykładowca akademicki, adiunkt w Katedrze Pedagogiki i Psychologii na Wydziale Studiów Społecznych WSB z siedzibą w Poznaniu, pracownik niepublicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej przy USWPS w Poznaniu

*Osiółkowi w żłobie dano:
w jednym owies, w drugim siano.
Uchem strzyże, głową kręci
i to pachnie i to nęci.
Od którego teraz zaczniesz,
aby sobie podjąć smacznie?
Trudny wybór, trudna zgoda:
chwyci owies, żal mu siana,
chwyci siano, owsa szkoda...
I tak stoi aż do rana,
a od rana do wieczora.
A i nareszcie przysłała pora,
że oślina podczas jadała
z głodu padła.*

(Aleksander Fredro, *Chciwość ośła*)

Dokonywanie wyborów, bez względu na wiek, bywa czasem wielkim wyzwaniem. Zwłaszcza gdy stan deliberowania przedłuża się, można popaść w stan bezradności, a nawet rozpacz. Na szczęście można tego uniknąć. Dawniej umiejętność dokonywania wyborów gwarantowała człowiekowi przetrwanie, obecnie warunkuje mu zadowolenie z życia, poczucie szczęścia i satysfakcji. Sprawia jednak, że jedni zastygają w niemocy decyzyjnej, a inni idą do przodu mimo wątpliwości.

Na czym polega dokonywanie wyboru?

Dokonywanie wyboru opierać się powinno na dokładnej analizie i wnikliwych rozważaniach możliwości, które mogą stanowić realne rozwiązanie naszego problemu czy szansę osiągnięcia przez nas zamierzonego celu w określonych warunkach. Należy jeszcze przy tym uwzględnić posiadane przez nas zasoby, korzyści, jakie zyskamy oraz przewidzieć skutki planowanej decyzji, jakie poniesiemy.

Proces dokonywania wyboru składa się z następujących faz:

- rozpoznanie i analiza problemu decyzyjnego,
- diagnoza problemu decyzyjnego,
- nakreślenie możliwych rozwiązań problemu i ich diagnoza,

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**