

ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

DÖNTÉSKÉPTELENSÉG LEGYŐZÉSE MUNKAFÜZET

A handoutot és feladatokat Górh Dóra kolléganőnk készítette



ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

A TE MUNKAFÜZETED

Kizárólag személyes használatra nyomtasd ki a munkafüzetet.
Kérlek ne készíts több másolatot és ne továbbítsd senkinek, aki nem vesz részt az Akadémia programjaiban.

A munkafüzet bármilyen formában történő sokszorosítása, csak a szerző engedélyével lehetséges.

Az engedélykérést az alábbi e-mail címre várjuk: akademia@entervezo.hu

Előfordulhat, hogy úgy érzed a munkafüzetben található tanácsok és stratégiák nem felelnek meg a személyes helyzetednek és állapotodnak. Ez esetben keress bizalommal és érdeklődj a személyre szabott konzultáció lehetőségeiről. Kérlek ez esetben számolj a várólista tényével is.

Bianka

Döntésképtelenség legyőzése

EBBEN A MUNKAFÜZETBEN A DÖNTÉSI HELYZETEKBEN VALÓ ELAKADÁSOKKAL FOGLALKOZHATSZ. A FELADATOK ÁLTAL MEGISMERHETED, HOGY MIRE ÉS HOGYAN KELL JOBBAN ODAFIGYELNED, AMIKOR DÖNTÉST SZERETNÉL HOZNI!. MIELŐTT BELEVÁGSZ A MUNKÁBA, KÉRÜNK TÉGED, HOGY NÉZD MEG A DÖNTÉSKÉPTELENSÉGRŐL SZÓLÓ VIDEÓT, HISZEN EZ A MUNKAFÜZET ANNAK A KIEGÉSZÍTÉSE.

Kérlek pontozd 1-5-ig (1=egyáltalán nem jellemző rám - 5=teljes mértékben jellemző rám) a döntésképtelenség mögött meghúzódó tényezőket az alapján, hogy mit gondolsz, mennyire jellemzőek rád, majd válassz belőlük hármat, melyeket a leghangsúlyosabbnak érzel, amivel először foglalkozni szeretnél.

- **önbizalomhiány** — személy úgy gondolja, hogy nem tud megfelelő döntést hozni, nem elég kompetens, nincs elég tudása, nem elég határozott, stb.
- **önismeret hiánya** — személy nem ismeri kellőképpen magát, ezáltal a saját érdekében meghozott döntés is nehéz, mert nem tudja, hogy mi lenne jó neki
- **a rövid és a hosszú távú előnyök ütköznek** — sok olyan helyzet van, amikor a döntésünk rövid és hosszú távú következményei eltérőek (például rövid távon negatív, hosszú távon pozitív, vagy épp fordítva), ezért ezek mérlegelése könnyen elodázhathatja a döntést
- **kontrollérzet hiánya** — személy nem tudja befolyásolni, irányítani a jövőt, s emiatt szorongást, frusztrációt tapasztal a döntéshozatal során
- **álmodozás** — személy nem tudja elfogadni vagy képviselni a realitást, álmodozik, álmovilágban él és ez alapján próbál döntést hozni
- **bizonytalanság tűrés alacsony** — személy rosszul tűri a bizonytalanságot, amit egy döntéshelyzet természetesen hoz magával, és azzal szerez kontrollt, irányítást a bizonytalanság és a helyzet fölött, hogy nem dönt
- **perfekcionizmus** — személy tökéletességre való törekvése megakadályozza a döntést, mert nem találja a tökéletes választást, amit meg tudna engedni magának

Döntésképtelenség legyőzése

- **halogatás** — halogatásra hajlamos személy esetén a döntések odázása, halogatása is gyakori probléma
- **új élethelyzet elfogadásának nehézsége** — személy a döntésével egy olyan élethelyzetbe kerülne, melyre esetleg még nem áll készen
- **változástól való erős félelem** — döntések nagy százaléka változást hordoz magában, amit a személy nem tud elfogadni, vagy erős félelem társul hozzá
- **elengedés nehézsége** — személy a döntési opciók valamelyikét nem tudja elengedni, vagy a jelenlegi helyzetet, életet, stb. nem tudná elengedni, ha döntést hozna
- **ragaszkodás** — személy annak ellenére, hogy jelenlegi élethelyzete nem megfelelő, és ezen egy döntéssel tudna változtatni, mégis ragaszkodik és kötődik a jelenhez, ami valószínűleg nem annyira rossz, nem okoz elég szenvedésnyomást
- **trauma** — a személyt egy korábbi döntése rossz helyzete sodorta, traumatikus esemény lett a következmény, emiatt a következő helyzetekben próbálja elkerülni döntést

Három leghangsúlyosabb tényező:

-
-
-

Döntésképtelenség legyőzése

Most pedig foglalkozzunk egy kicsit a mindennapi, kisebb döntésekkel! Kérlek írd ide egy példát, hogy mi az a mindennapi döntés, melyben elakadást érzel!

Próbáld meghatározni a videó alapján, hogy melyik szakaszban akadhatsz el, amikor nem sikerül döntést hozni, vagy csak nagyon nehezen. Fejtsd ki, mit jelent számodra ez a szakasz.

Vizsgáld meg, hogy mi állhat az utadba, mi van rád hatással, mi akadályoz Téged a döntési folyamatban? Használd a fenti listád!

Döntésképtelenség legyőzése

Mit tehetnél azért, hogy ezt az okot, gátat, akadályt kiiktasd az életedből?

Most pedig jöjjön egy nem mindennapi, nagyobb döntés! Kérlek írd egy példát, amelynél úgy érzed, hogy elakadtál!

Próbáld meghatározni a videó alapján, hogy melyik szakaszban akadhatsz el, amikor nem sikerül döntést hozni, vagy csak nagyon nehezen!

Döntésképtelenség legyőzése

Vizsgáld meg, hogy mi állhat az utadba, mi van rád hatással, mi akadályoz Téged a döntési folyamatban? Használd a fenti listád!

Mit tehetnél azért, hogy ezt az okot, gátat, akadályt kiiktasd az életedből?

Plusz 1 tipp:

Mindkét döntési helyzet, elakadás esetén próbálj egy segítőt hívni magadnak. Hallgasd meg a tanácsát, érdeklődj, hogy ő mit tenne az elakadásával, kérj tőle tanácsot, hogy mit lát ő kívülről, neked hogyan kéne oldanod az elakadást.

Ezt megteheted gondolatban is, de kezdeményezhetsz valódi beszélgetést is, ezt rád bízunk!

Jó munkát!

Önjutalmazás munkafüzet

Határozd meg, hogy mikor tanácsolnád másoknak, hogy jutalmazzák meg magukat! Figyeld meg, hogy magadat ebben az esetben szoktad-e jutalmazni!

Írj példákat olyan helyzetről/helyzetekről, amikor már sikerült magadat megjutalmazni és vizsgáld meg a hatást! Hogy éreztet magad az önjutalmazás után?