**„SZTUKA PODEJMOWANIA DECYZJI”**

**Cele zajęć:**

1. Rozwijanie umiejętności przeprowadzania procesu skutecznego podejmowania decyzji
2. Kształtowanie umiejętności przewidywania konsekwencji i skutków własnych decyzji życiowych
3. Analizowanie swoich doświadczeń i ocenianie własnych możliwości w zakresie procesu decyzyjnego
4. Doskonalenie umiejętności pracy w małej grupie
5. Zwiększanie kompetencji społecznych w zakresie: występowania przed innymi, zabierania głosu i dyskutowania

**Metody pracy**: pogadanka, praca w kręgu, dyskusja w grupach, praca indywidualna (uzupełnianie „Kart pracy”), burza mózgów

**Przebieg zajęć:**

1. **Rozpoczęcie zajęć,** powitanie uczestników, przedstawienie celu i tematu zajęć oraz przypomnienie zasad obowiązujących w trakcie spotkania
2. **Ćwiczenie pt. „Droga dobrej decyzji” –** prowadzący pyta uczestników na czym polega ich zdaniem podejmowanie decyzji, co trzeba zrobić, żeby podejmować dobre decyzje a następnie po krótkiej dyskusji wprowadza uczniów w temat wg schematu podejmowania decyzji na Kartach pracy. Następnie rozdaje każdemu uczniowi Kartę „Dobra decyzja” i prosi o uzupełnienie w wyznaczonym czasie. Po skończeniu prosi ochotników o przedstawienie swoich przemyśleń i wspólne przedyskutowanie z grupą.
3. **Ćwiczenie pt. „Moja droga życiowa” –** prowadzący dzieli grupę na 3-4 osobowe zespoły a następnie z każdej grupy jedna osoba zgłasza się na ochotnika w celu podjęcia decyzji z pomocą grupy w sprawie swojej dalszej drogi życiowej (np. wyboru zawodu, szkoły, itp.). Każda grupa pracuje w oparciu o schemat podejmowania decyzji, starając się pomóc koleżance/koledze podjąć dobrą decyzję. Po skończeniu każdy zespół za zgodą ochotników może omówić swoją pracę i wnioski.
4. **Ćwiczenie pt. „Moje decyzje” –** prowadzący prosi, żeby uczestnicy usiedli w kręgu
i przypomnieli sobie jakie decyzje musieli podjąć w tym tygodniu. Następnie rozdaje każdemu uczniowi Kartę pracy i prosi o wypisanie na niej wszystkich swoich tygodniowych decyzji nawet tych najprostszych, codziennych. Następnie zadaniem uczestników jest ocenienie każdej z nich na podanej skali. Po wypełnieniu Kart, prowadzący zachęca do wspólnej dyskusji w kręgu.
5. **Zakończenie zajęć, pożegnanie, podziękowanie za udział -** podsumowanie tematu przez prowadzącego, krótka rozmowa w kręgu na temat przeprowadzonych zajęć. Prowadzący może poprosić również o dyskusję na temat całego „Programu rozwijania inteligencji emocjonalnej”, subiektywnej oceny jego przydatności we własnym życiu oraz stopnia zadowolenia z udziału w Programie. Następnie dziękuje wszystkim za udział i zachęca do dalszego ćwiczenia na co dzień swojego EQ ☺.

*oprac. A. Mikołajska – Kolan – psycholog w PPP wBochni*

***Literatura:***

* *Goleman Daniel: “Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ”*
* *Schilling Dianne: Jak wykształcić inteligencję emocjonalną.” Poziom podstawowy
i ponadpodstawowy*

**KARTA PRACY: „PROCES PODEJMOWANIA DECYZJI”**

 **Poniżej znajduje się lista kilku kroków, które powinniśmy przejść jeśli chcemy podjąć dobrą decyzję. Przeczytaj uważnie każdy z punktów.**

**Lista kroków:**

1. Zastanów się, jaką decyzję chcesz podjąć.
2. Określ swój cel czyli co chcesz osiągnąć zgodnie ze swoimi wartościami.
3. Przemyśl informacje i wiedzę, którą już masz a także zdobądź nowe.
4. Zrób listę możliwości oraz wypisz wady i zalety każdej z nich.
5. Podejmij decyzję.
6. Stwórz plan realizacji tej decyzji.

**Spróbuj przeanalizować w podobny sposób jakąś realną decyzję, którą musisz podjąć
w najbliższym czasie. W ten sposób sprawdzisz czy ten proces działa ☺**

1. *Napisz krótko, jaką decyzję musisz podjąć w najbliższym czasie.*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. *Jaki cel chcesz osiągnąć odejmując tą decyzję? Czy jest on zgodny z Twoimi wartościami, zainteresowaniami, upodobaniami?*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. *Napisz krótko jakie informacje potrzebne do podjęcia tej decyzji już posiadasz oraz jak zamierzasz zdobyć nowe (znajomi, rodzina, Internet).*

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

1. *Poniżej wypisz wszystkie alternatywy, które przychodzą Ci do głowy oraz ich wady i zalety.*

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...

1. *Napisz jaką decyzję zdecydowałeś się podjąć.*

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….......

1. *Napisz krótki plan realizacji tej decyzji w punktach.*

*oprac. Anna Mikołajska-Kolan – psycholog w PPP w Bochni*

**KARTA PRACY PT. „MOJE DECYZJE”**

**Zapisz poniżej wszystkie decyzje, które podjąłeś w ostatnim tygodniu. Mogą one dotyczyć nawet prostych spraw takich jak: co zrobię po szkole, jaki film obejrzę wieczorem, itp.**

 **Decyzje:**

1. …………………………………………………………………………………..
2. …………………………………………………………………………………..
3. …………………………………………………………………………………..
4. …………………………………………………………………………………..
5. …………………………………………………………………………………..
6. …………………………………………………………………………………...
7. …………………………………………………………………………………...
8. …………………………………………………………………………………...
9. …………………………………………………………………………………...
10. …………………………………………………………………………………...

**Zapoznaj się z poniższą skalą a następnie spróbuj ocenić podjęte przez siebie decyzje dopisując obok każdej z nich odpowiednią cyfrę**

 **Skala:**

5 – decyzja z którą zawsze mam problem i muszę się długo nad nią zastanawiać

 4 – decyzja nad którą trochę się zastanawiam i analizuję

 3 – decyzja o której trochę myślę ale nie analizuję jej

 2 – decyzja nad którą rzadko się zastanawiam

 1 – decyzja automatyczna, odruchowa lub rutynowa

 0 – decyzja na którą nie mam wpływu bo inni mi ją narzucają

 **Po przeprowadzonej ocenie decyzji zastanów się z kolegą/koleżanką lub wspólnie w grupie jak wyglądają Wasze oceny. Spróbujcie zastanowić się ile decyzji sprawia Wam problem i jak sobie ułatwić ich podejmowanie lub też na które decyzje nie macie wpływu – czy jest ich dużo czy mało? Czy chcielibyście coś zmienić na Waszej skali ocen decyzji? Swoje przemyślenia lub wnioski do dalszej pracy nad podejmowaniem decyzji możesz zapisać poniżej. Powodzenia!**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

*oprac. A. Mikołajska – Kolan – psycholog w PPP w Bochni*