



ROZHODOVÁNÍ

O čem se právě potřebujete rozhodnout?

Potřebuji se rozhodnout o možnostech dalšího studia.

Potřebuji se rozhodnout o kariérních možnostech jako je výběr společnosti nebo pozice.

Potřebuji se rozhodnout mezi dvěma nebo více konkrétními nabídkami.

Potřebuji se rozhodnout zda, pokračovat v studiu nebo nastoupit do práce.

Potřebuji se rozhodnout o něčem jiném.

Často musíme udělat rozhodnutí bez všech informací, které k němu potřebujeme. Cílem je udělat co nejlepší rozhodnutí s informacemi, jež máte aktuálně k dispozici. Pokud se rozhodujete mezi velkým množstvím možností, doporučujeme si cvičení rozdělit na menší části. Tuto analýzu můžete vypracovávat opakovaně v průběhu několika týdnů. Jeden týden se například zaměřte na práci ve firmách, v dalším na práci v neziskovém sektoru a podobně. Tato cvičení vám roztočí závit - poznamenejte si různé myšlenky, které vás po jejich vypracování budou napadat. Dejte si s nimi načas a nesnažte se vypracovat mnoho analýz najednou.

ANALÝZA MOTIVAČNÍHO POLE

Dnes se budu rozhodovat o:

1. Moje možnosti
A)
B)
C)
2. **Napište možnost A) do středu diagramu.**
3. Nalevo pod sebe heslovitě uveďte všechno, co vás motivuje vybrat si tuto možnost. Budeme to nazývat motivačními silami.
4. **Od každé možnosti vedte rovnoběžně s řádky šipku**, která znázorňuje velikost motivační síly (maximální délka vede až ke kolečku a znamená maximální motivační sílu).
5. Napravo uveďte pod sebe všechno, co vás odrazuje vybrat si tuto možnost. Budeme to nazývat motivačními tlaky.
6. Postupujte jako v bodě 4 a vedte šipky ke kolečku.
7. Stejný postup zvolte pro další možnosti, které znovu napíšete do středu kolečka a zopakujete body 3 až 6.

Příklady:

Motivuje k...



Víkendy v přírodě

Trénink se psem

Krásné výhledy

Čas o samotě

Posílení noh na túry

Zvýšení stability

Rozmanitost tras



Odrazuje od...



Běh z kopce

Nebezpečí poranění kotníku

Nižší rychlost

Doprava do lesa



Motivuje k...



Rychlost

Dostupnost přímo z bytu

Prestižní disciplíny

Jasně měřitko porovnávání výkonu

Doplnění posilování

Poznávání nových míst

Možnost vypnout hlavu



Odrazuje od...



Opakovaná trasa

Nebezpečí poranění kotníku

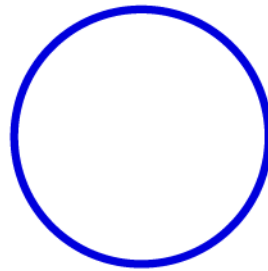
Venčení po tréninku



Motivuje k...



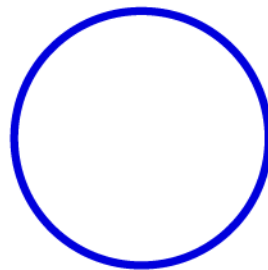
Odrazuje od...



Motivuje k...



Odrazuje od...



8. **Zhodnoťte svůj výsledek.**

Můžete použít návodné otázky:

Co u vybrané možnosti převažuje – motivační síly, nebo tlaky?

Jaká síla nebo tlak u vybrané možnosti dominuje?

Co je na tom zajímavé?

Čeho by si všiml někdo z vašeho okolí?

Jaké síly můžete ještě ovlivnit a jak?

Jak by se asi rozhodl někdo jiný s tímto výsledkem?

Připadá vám výsledek smysluplný? Co v něm ještě chybí?

9. Pokud chcete výsledek dotáhnout do dokonalosti, můžete porovnat možnosti a opakující faktory přeškrtnout (pokud je jejich velikost stejná).