

DECISION MAKING



DECISION MAKING

Decidere significa saper gestire contemporaneamente **cognizioni, azioni e emozioni**. Richiede:

1. **Conoscenza specifica della materia e capacità logiche** (ordinarie e non ordinarie) per essere in grado di trovare le soluzioni ai problemi che possono presentarsi
2. Sapere come mettere in pratica le soluzioni e mantenerle nel tempo ***Problem Solving strategico***
3. **Capacità comunicative** per sviluppare relazioni e interazioni di qualità (*Comunicazione e Relazione*)
4. **Gestione degli aspetti emotivi legati alla decisione**

IL SISTEMA PERCETTIVO REATTIVO

STIMOLO



SENSAZIONE



PERCEZIONE



REAZIONE



EMOZIONE



COGNIZIONE



La Flessibilità: risorsa e competenza

- Essere flessibili significa riuscire a vedere la realtà di I ordine da diversi punti di vista
 - Sviluppare flessibilità significa allenarci a saper dare attribuzioni di significato diverse (*percezione*) e scegliere la reazione più funzionale al nostro obiettivo (*incoscienza educata*)
- **Esercizio sulla Flessibilità. Allenare l'attribuzione di significato : 5 punti di vista diversi**



I 3 PARADOSSI DEL DECIDERE

Il dubbio cresce con la conoscenza

- Un eccesso di informazioni ci porta al blocco della decisione
- più conoscenza abbiamo e più le decisioni si complicano

Il paradosso della scelta

- quante più scelte abbiamo a disposizione, tanto è più difficile scegliere
- quando abbiamo troppe possibilità di scelta, andiamo in tilt

L'effetto debilitante del benessere sociale

- nelle società basate sul benessere sempre più elevato, si sviluppa più **avversione al rischio** e alla **presa della responsabilità**

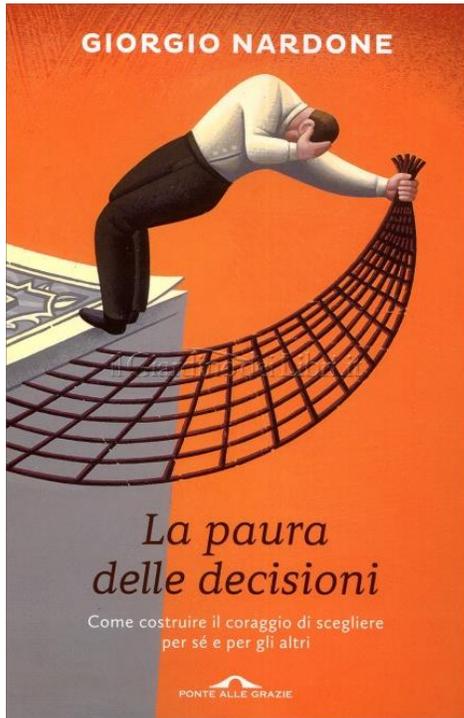
LA PAURA DI DECIDERE E LE SUE TENTATE SOLUZIONI

Gli studi sul campo del Professor Giorgio Nardone e del Centro di Terapia Strategica di Arezzo hanno dimostrato che quando noi abbiamo una paura che ci sovrasta rispondiamo istintivamente con 3 reazioni che tecnicamente vengono chiamate le **3 tentate soluzioni** della **paura**.

Chi sente una **paura** tende a :

1. **evitare** tutto ciò che lo spaventa -> quindi se lo sa in anticipo cerca di evitare quella situazione o delega il fare qualcosa che lo spaventa a qualcun altro
2. Cercare protezione / **rassicurazione** / chiede aiuto
3. Chi è un pochino più combattivo cerca di **controllare la reazione** che lo spaventa ma il più delle volte il suo tentativo di controllare finisce per produrre l'effetto opposto di far perdere il controllo.

La Tentata soluzione attuata va individuata e bloccata, sostituendola a piccoli passi con un comportamento di tipo funzionale affrontando la paura e evitando di evitarla in modo che non aumenti.



LE FORME DELLA PAURA DI DECIDERE

1. La paura di esporsi
2. La paura dell'impopolarità
3. La paura del conflitto
4. La paura di sbagliare
5. La paura dell'inadeguatezza
6. La paura del fallimento



ESERCITAZIONE sul DECISION MAKING

1. Pensa a una decisione che devi prendere : Qual è il problema dopo che hai raggiunto l'obiettivo ? Calati nella realtà inventata dello scenario peggiore che potrebbe accadere.
2. Chiediti in maniera estremamente sincera se sei in grado di sopportare e/o affrontare lo scenario peggiore. Riesco a reggerlo dal punto di vista pratico, economico ed emotivo?
3. Quali sono le cose che potrei non reggere? Fare i conti con il limite ultimo.
4. Se ci sono aspetti che potrebbero essere più grandi di noi, bisogna lavorare su questi

ESERCITAZIONE - Step by Step

1. Identifica la decisione:

Definisci chiaramente qual è la decisione che devi prendere. Può essere una scelta professionale, personale o finanziaria, ma l'importante è che sia significativa per te.

2. Rifletti sul problema post-obiettivo:

Immagina di aver già raggiunto il tuo obiettivo. Quali problemi o sfide potrebbero emergere dopo? Considera gli effetti a lungo termine e i possibili imprevisti che potrebbero sorgere.

3. Visualizza lo scenario peggiore:

Proietta la tua mente nel peggior scenario possibile che potrebbe accadere a seguito della tua decisione. Cerca di essere realistico e dettagliato. Quali difficoltà potresti incontrare? Quali rischi si potrebbero concretizzare?

ESERCITAZIONE

4. Valuta la tua capacità di affrontare lo scenario peggiore:

1. Chiediti onestamente: "Sono in grado di sopportare e affrontare questo scenario?"
2. Valuta la situazione da diverse prospettive:
 1. Pratica: Hai le risorse e le capacità per gestire gli eventuali problemi?
 2. Economica: Puoi permetterti economicamente le conseguenze peggiori?
 3. **Emotiva: Sei preparato psicologicamente e emotivamente ad affrontare la situazione?**

5. Identifica i tuoi limiti:

Quali sono gli aspetti dello scenario peggiore che potresti non riuscire a gestire? È importante essere consapevoli dei tuoi limiti per prepararti meglio.

ESERCITAZIONE

6. Lavora sui tuoi limiti:

Se ci sono aspetti dello scenario peggiore che sembrano più grandi di te, è fondamentale lavorare su questi.

Ciò potrebbe significare sviluppare nuove competenze, rafforzare il tuo supporto emotivo, o pianificare strategie alternative per affrontare i potenziali problemi.

Questa esercitazione ti aiuterà a prendere una decisione più consapevole, preparandoti meglio per qualsiasi esito, anche il più difficile.