

Jak wybrać dobrze?
Decyzje, które mają
znaczenie.



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Rawiczu

Decyzje w naszym życiu

Każdego dnia
podejmujemy setki decyzji:

Co zjem
na
śniadanie?

Czy pójdę
dziś
pobiegać?

Jaką
szkołę lub
zawód
wybiorę?

Niektóre decyzje są drobne,
inne mogą zmienić całe życie.



Dlatego warto nauczyć się
podejmować je mądrze.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
w Rawiczu

Dlaczego decyzje są takie ważne?

- Każda decyzja ma konsekwencje – pozytywne lub negatywne.
- Od naszych wyborów zależy to, kim się stajemy.
- Czasem brak decyzji też jest decyzją.

***„To nasze wybory
pokazują, kim naprawdę
jesteśmy, bardziej niż
nasze zdolności.”***

J.K. Rowling



Rodzaje decyzji:

Codzienne

- co ubrać, co zjeść, jak spędzić czas

Krótkoterminowe

- np. czy podjąć się dodatkowego zadania, zapisać na kurs.

Długoterminowe

- wybór szkoły, zawodu, kierunku życia

Co wpływa na nasze decyzje?

nasze emocje
i nastrój

opinie innych
ludzi

wartości
i przekonania

wiedza
i
doświadczenie

sytuacja
życiowa

cele
i marzenia

Ćwiczenie:

Zastanów się nad jedną ważną decyzją, którą ostatnio podjąłeś.
Co miało na nią największy wpływ?



Jak podejmować dobre decyzje – 5 kroków

1. Zatrzymaj się i pomyśl – nie działaj pod wpływem emocji.
2. Zbierz informacje – sprawdź fakty, zapytaj o radę.
3. Rozważ opcje – wypisz plusy i minusy.
4. Zaufaj sobie – kieruj się intuicją i wartościami.
5. Weź odpowiedzialność – każda decyzja to nauka, nawet jeśli się pomylisz.



Narzędzia, które pomagają w wyborze:

Lista „ZA i PRZECIW”

Wizualizacja – wyobraź sobie, jak się poczujesz po podjęciu decyzji

Rozmowa z kimś zaufanym

Testy predyspozycji i osobowości

Daj sobie czas – nie wszystko trzeba wiedzieć od razu



Typowe błędy przy podejmowaniu decyzji:

działanie pod wpływem emocji

kierowanie się opinią innych zamiast sobą

strach przed porażką

odkładanie decyzji w nieskończoność

wybieranie „łatwej drogi” zamiast tej właściwej

Pytanie do refleksji:

Czy zdarzyło Ci się kiedyś żałować decyzji, którą podjąłeś zbyt szybko?



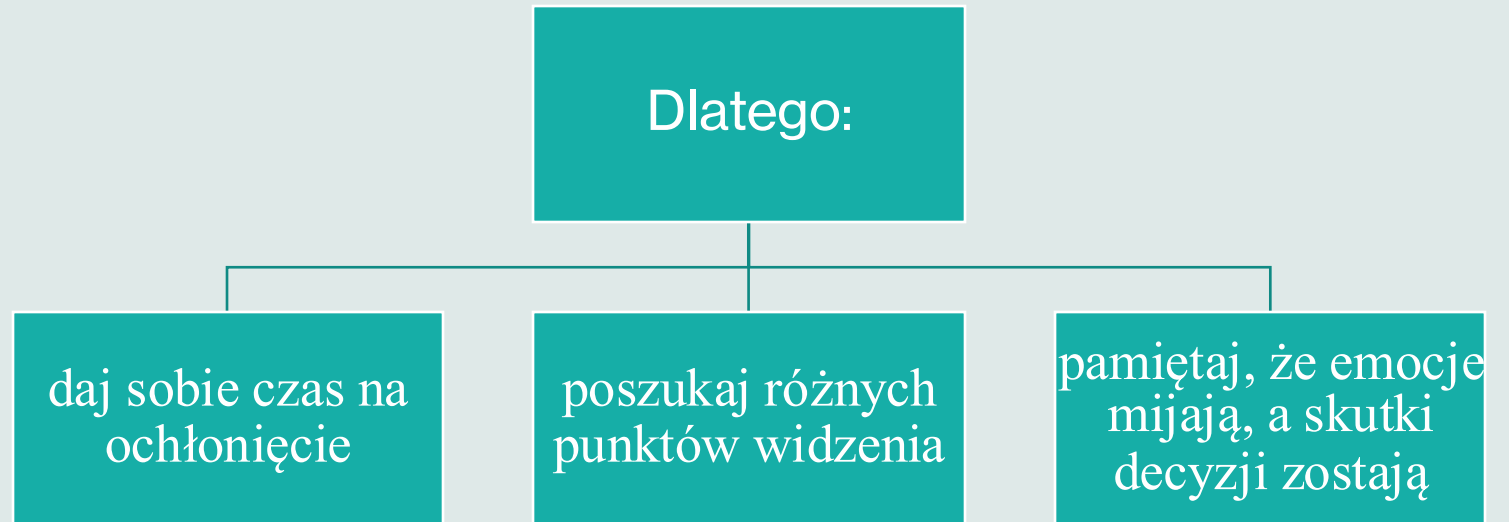
Decyzje, które mają znaczenie – przykłady

- Wybór szkoły lub kierunku studiów
- Decyzja o pracy, wolontariacie lub pasji
- Wybór przyjaciół i ludzi, z którymi spędzasz czas
- Jak spędzasz wolny czas i w co inwestujesz energię
- Czy rozwijasz siebie, czy stoisz w miejscu



Emocje a decyzje

Emocje mogą być pomocne,
ale też zwodnicze:
pomagają rozpoznać, co dla
nas ważne; mogą jednak
sprawić, że działamy
impulsywnie



Odpowiedzialność za swoje wybory

- Dobre decyzje wymagają odwagi.
- Nikt nie podejmie ich za Ciebie.
- Błędy są częścią nauki – ważne, by wyciągać z nich wnioski.
- Każdy wybór czegoś nas uczy – o życiu, o innych i o sobie.

„Nie ma złych decyzji – są tylko decyzje, z których trzeba wyciągnąć lekcję.”



Ćwiczenie – Moja ważna decyzja

Instrukcja:

Pomyśl o decyzji, przed którą teraz stoisz (np. wybór szkoły, kierunku, pasji).

Zrób mini analizę:

1. Co zyskam, jeśli wybiorę X?
2. Co mogę stracić?
3. Jakie mam inne możliwości?
4. Jak się będę czuć za rok z tą decyzją?



Podsumowanie

- ✓ Każda decyzja nas kształtuje.
- ✓ Nie zawsze można wybrać idealnie – ważne, by wybierać świadomie.
- ✓ Błędy to nie porażki, tylko doświadczenia.
- ✓ Ufaj sobie – wiesz więcej, niż Ci się wydaje.

**„Przyszłość zależy od
tego, co zrobisz dzisiaj.”**

Mahatma Gandhi

