

# Rozhodování

# Rozhodování a osobní proměnné

- uvědomění (okolnosti, kritéria, hodnoty)
- pevnost vs. flexibilita
- cílevědomost (kontext směřování)
- znalost vlastních potřeb
- samostatnost, nezávislost
- přijetí osobní odpovědnosti
- návyk odkládat rozhodnutí

# Intuitivní rozhodování

(Nöllke, 2003)

## NEVÝHODY

- neznalost kritérií
- netransparentnost
- neanalyzovatelnost
- manipulovatelnost

## VÝHODY

- využití „implicitních znalostí“
- efektivnost
- citlivost ke konkrétnímu případu

# Rozhodování

- reaktivní
  - je nutnou reakcí, je vnucené
- proaktivní
  - vychází z člověka samotného a souvisí často s déleodobou perspektivou a směřováním

*Do jaké míry je mé rozhodování proaktivní a do jaké reaktivní?*

# Časový faktor

- rozhodování pod časovým tlakem není promyšlené, zůstává na povrchu, je náchylnější k manipulaci
- rozhodování bez časové hranice se ale může stát nekončícím procesem
- efektivní rozhodování se pohybuje na hraně mezi důkladností a rychlostí

# Sedm nejčastějších chyb

(Nöllke, 2003)

- oddalujeme rozhodnutí
- usuzujeme příliš rychle
- necháváme vše na pocitu
- neoddělujeme nepodstatné od podstatného
- investujeme příliš mnoho energie
- louskáme pouze měkké oříšky
- jednoduše následujeme rady odborníků

# „Systemové chyby“ v našem myšlení

(Nöllke, 2003)

- zpětné zkreslení (hindsight bias)
- zákon série
- iluze kontroly
- zákon bezprostředního (Thorndikova) efektu
- referenční bod
- "utopené náklady"

# Pět kroků k rozhodnutí

(Nöllke, 2003)

1. Definujte problém
2. Ujasněte si své cíle
3. Rozvíjejte možnosti volby
4. Rozhodněte se
5. Vytvořte plán a realizujte jej
6. Prověřujte výsledek



# Techniky pomáhající při rozhodování

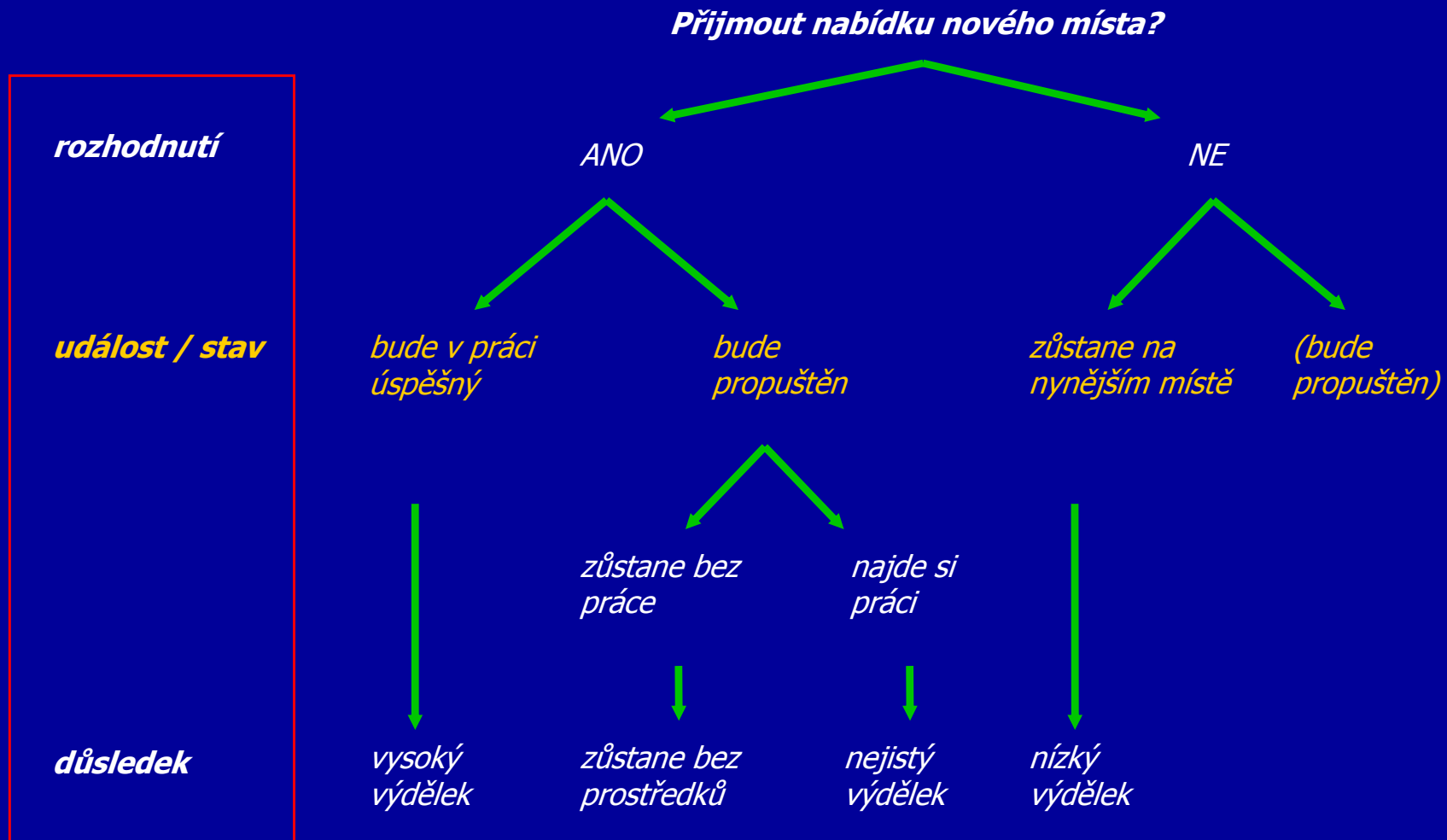
## ANALÝZA UŽITKU

	<i>práce s PC (30%)</i>	<i>angličtina (40%)</i>	<i>praxe (10%)</i>	<i>vystupování (20%)</i>
<i>uchazečka č. 1</i>	8	8	1	6
<i>uchazečka č. 2</i>	7	5	3	10
<i>uchazečka č. 3</i>	10	10	8	1

	<i>práce s PC (30%)</i>	<i>angličtina (40%)</i>	<i>praxe (10%)</i>	<i>vystupování (20%)</i>	<i>celkem (100%)</i>
<i>uchazečka č. 1</i>	240	320	10	120	690
<i>uchazečka č. 2</i>	210	200	30	200	640
<i>uchazečka č. 3</i>	300	400	80	20	800

# Techniky pomáhající při rozhodování

## ROZHODOVACÍ STROM



# Techniky pomáhající při rozhodování

## MYSLITELSKÉ KLOBOUKY

- bílý klobouk
  - *čisté informace a skutečnosti, neutralita*
- červený klobouk
  - *pocity a intuice*
- černý klobouk
  - *kritiku a pochybnosti*
- žlutý klobouk
  - *optimismus a výhody*
- zelený klobouk
  - *originalita a tvořivost*
- modrý klobouk
  - *nadhled a objektivita*

# Techniky pomáhající při rozhodování MYSLITELSKÉ KLOBOUKY

## *Přednosti metody*

- hraní přesně vymezených rolí
- zaměření pozornosti
- snadná použitelnost
- stanovení pravidel hry
- podle autora odpovídá tato metoda lépe biochemickým podmínkám mozku

# Sebevýchova

# Metody odstraňování zlozvyků

(Míček, 1986)

- Radikální zrušení
- Metoda malých kroků
- Metoda interference
- Získání volní kontroly
- Metoda přesycení
- Působení osobního vzoru

# Sebevýchova charakterových rysů

- chovejte se tak, jako byste žádanou vlastnost už měli
- zpětné potvrzení našeho chování druhými
- princip kognitivní disonance
- podpora od lidí podobně smýšlejících
- vlastnosti souvisí s naším myšlením a způsobem vnímání

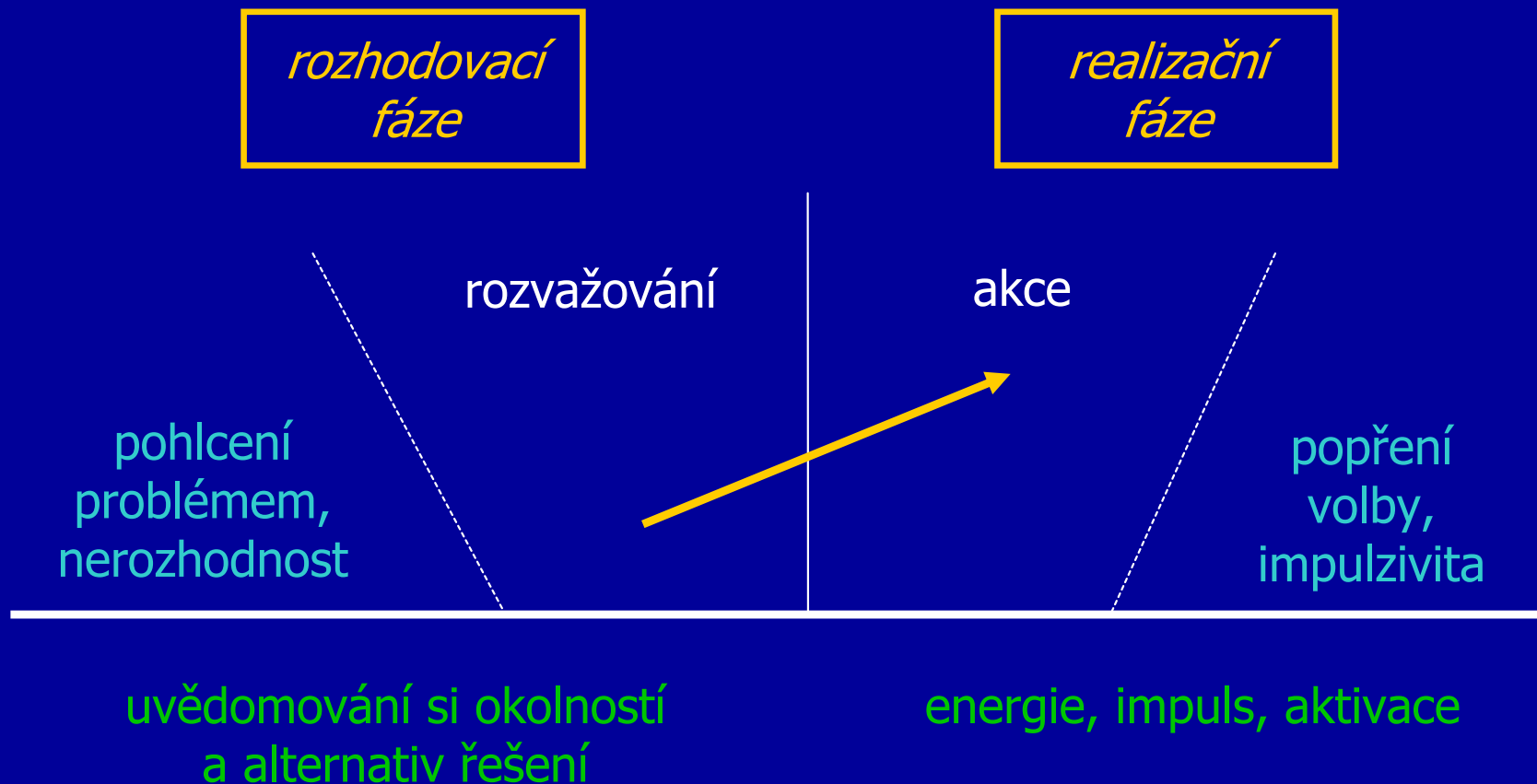
Zasej čin – sklidiš zvyk,  
zasej zvyk – sklidiš charakter,  
zasej charakter – sklidiš osud.

*(východní přísloví)*



Vuile

# Fáze volního procesu



# Dvě podoby vůle

## „TVRDÁ“ (potlačující)

- ovládající, zavrhuje
- překonání silou, potlačením
- rozdvojení JÁ na překonávající a překonávané
- čerpá energii z vítězství nad sebou

> překonání potřeby <

# Dvě podoby vůle

## „MĚKKÁ“ (integrující)

- přijímající, vlídná
- ovlivnění v zárodku
- směřuje k integraci, nikoli k rozpolcení

> naplnění potřeby <

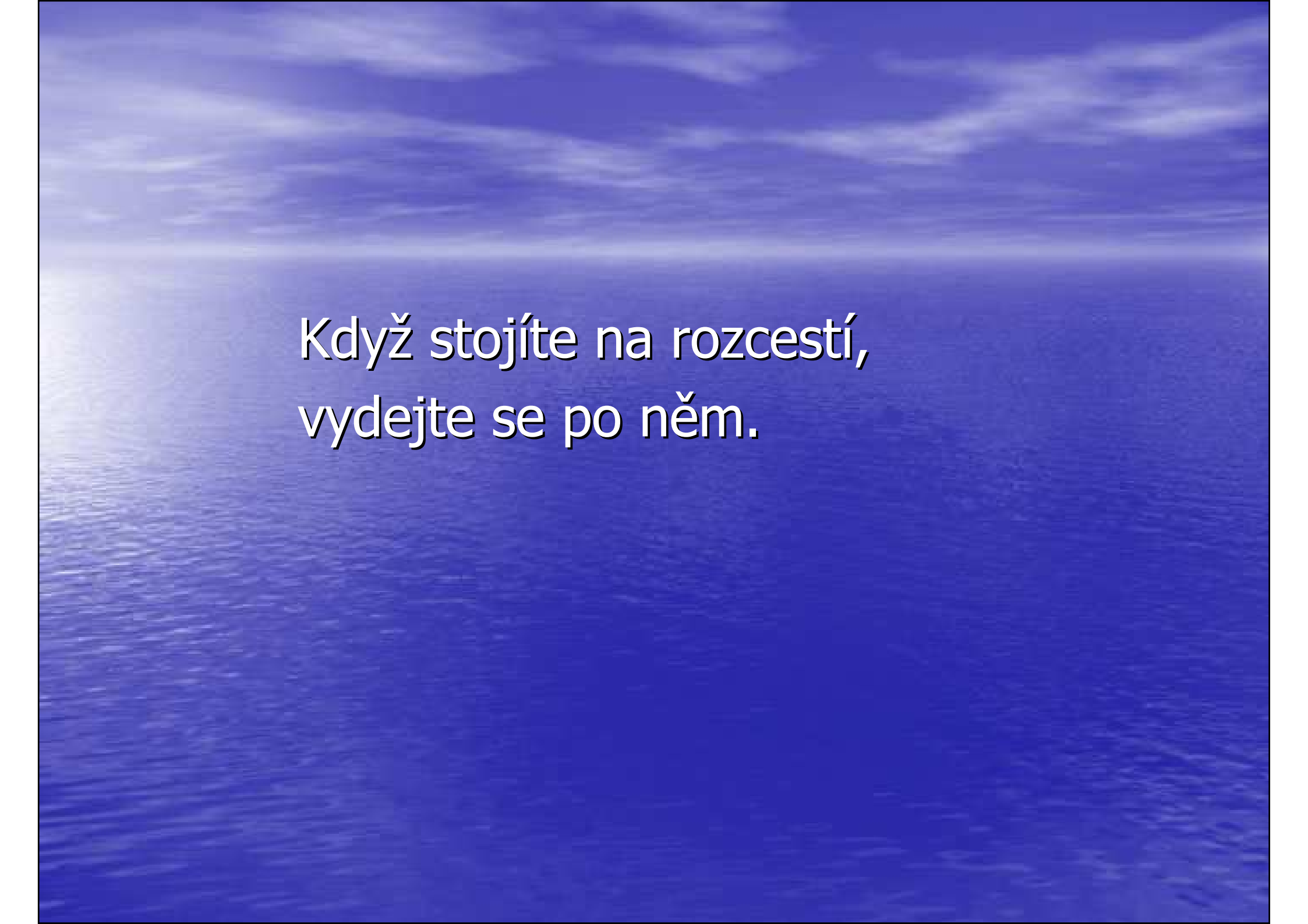
# Změna návyku „měkkou“ cestou

*také vyžaduje odhodlání, ale jiného druhu*

- Jakou potřebu mi návyk uspokojuje?
- Co mi brání s ním přestat? Jakou má pro mě funkci?
- Co mě motivuje ke změně?
- Jak jinak můžu danou potřebu uspokojit?
- Nenacházím odpověď? Je za tím vším ještě jiná potřeba? Co doopravdy chci?

# PARADOXNÍ CESTA ZMĚNY

Změníš se tehdy,  
když se stáváš skutečně tím, čím jsi,  
a ne tehdy,  
když se pokoušíš být tím, čím nejsi



Když stojíte na rozcestí,  
vydejte se po něm.