

Suured otsused?

AL Coaching

Seisad valikute ees, kus on raske valida seda õiget? Mõtled kas vahetada tööd, kolida uude kohta või teha karjääripööre? See tööleht on mõeldud sulle! Töölehe lõpuks oled valmis tegema sinu jaoks olulise otsuse.

Lepin endaga kokku, et langetan otsuse kuupäevaks

1. Kas tegu on avatud või suletud ukse otsusega?

Suletud ukse otsus - otsus, mida ei saa tagasi võtta

Avatud ukse otsus - saad tagasi tulla ehk isegi kui otsuse langetad, on sul võimalik seda tagasi võtta

2. Kujuta ette, et sa oled otsuse ära teinud ja oled saavutanud parima võimaliku tulemuse, siis kuidas sa end tunned? Pane kirja nii palju märksõnu kui meelde tuleb.

3. Mida otsuse edasilükkamine, mittetegemine sulle maksma läheb? Näiteks stress, võimalustest mitte kinni haaramine jne

Suured otsused?

AL Coaching

BOONUS! Ajurünnaku aeg

Mõnikord tundub, et oleme piiratud valikute ees, kuid võimalusi võib olla rohkem kui kaks. Selleks et vaadata olukorda värske pilguga tee järgmiselt:

Pane taimer 2 minuti peale. Selle jooksul kirjuta üles nii palju võimalusi, kui sul on, mis aitaksid sul jõuda tundeni, mida kirjeldasid punktis 2. Oluline ei ole kirja saada ainult "head" ja realistlikud võimalused. Oluline on kirja saada võimalikult palju võimalusi. Mitte kvaliteet vaid kogus!

Ajurünnaku kast

Minu 3 eelisvalikut:

Suured otsused?

AL Coaching

Otsustamise maatriks

Hinda igat otsus 5-palli skaalal. 5 tähendab, et otsus ühtib täielikult välja toodud küsimusega. Kui mõni otsus saab hindeks 0 ehk üldse ei ühti, siis on otsus automaatselt mängust väljas. Parim võimalik skoor on 20.

	Otsus 1:	Otsus 2:	Otsus 3:
0-5 kuivõrd läheb otsus kokku minu väärtustega			
0-5 kuivõrd see otsus võiks tuua mulle rõõmu			
0-5 kuivõrd läheb see kokku sinu unistuste eluga?			
0-5 kuidas otsus võimaldaks luua mõju, mida soovid maailmas näha			
LÖPPSKOOR			