

**סיכום סדנה לקבלת החלטות**

**מטרת הסדנה:** מתן כלים לקבלת החלטות מושכלות לדילמות כבדות משקל

בחיי היום אנו מקבלים המון החלטות, ההחלטות הן חלק בלתי נפרד מחיינו וההתלבטות היא חלק מתהליך קבלת ההחלטות שלנו.

התלבטות נולדת כאשר בפנינו יותר מאפשרות אחת ועלינו לקבל החלטה. אנשים שונים מקבלים החלטות שונות במצבים דומים. אמירה זו מרמזת על מורכבותו של תהליך קבלת ההחלטות, שבו פועלים משתנים אחדים.

יש החלטות שהתוצאות הן לטווח ארוך ויש החלטות שהתוצאות לטווח קצר.

בכל החלטה חשוב קודם להגדיר את המטרה, מה התוצאה הסופית הרצויה. חשוב לציין שלדילמה אין פתרון מובהק וחד משמעי ולכן ההתמודדות אינה קלה. כל החלטה היא תלוית אדם. גם לאחר שנפלה הכרעה מובהקת וחד משמעית לעיתים ההתלבטות עדיין נמשכת, כי בכל בחירה יש ויתור על משהו חשוב אחר.

ישנם גורמים שונים שמשפיעים עלינו כשאנו עומדים בפני קבלת החלטות (סטריאוטיפים, רגשות, לחץ קבוצתי, לחץ הורים, נטיות אישיות, ערכים.... ) מלבד זאת לכל אחד מאתנו יש סגנון שונה בו הוא מקבל את ההחלטות.

מודעות למשתנים אלה ולאופן שבו הם משפיעים על התהליך עשויה להבהיר את הקשיים בפניהם ניצב האדם שנדרש להחליט.

כדי שנוכל להחליט בצורה מושכלת עלינו להיות מודעים לסגנון שלנו ולמשתנים השונים המשפיעים עלינו ולהשתחרר מהם ולהחליט לפי מודל מסוים .

ישנם מודלים שונים לקבלת החלטות, המודל הנפוץ מורכב ממספר שלבים:

**לפני קבלת ההחלטה והתמודדות צריך לקבוע מה המטרה שאני רוצה להשיג בהחלטה**

1.**הגדרת הדילמה** - מה עומד מול מה . שלב ראשון בפתרון בעיה הוא הגדרתה. לעיתים, ריבוי הפרטים בבעיה מקשה על ההבחנה במוקד שלה. לעיתים, עלינו להביט על הסיטואציה במבט-על כדי שנוכל לראות את הבעיה בשלמותה.

2. **איסוף נתונים** כבסיס לקבלת ההחלטה –דרך שאילת שאלות ומתן תשובות (בשאילת השאלות כל שאלה טובה, אין שאלה לא טובה) את המידע שאוספים יש לתרגם למונחים של עלות מול תועלת ( רווח ומחיר)

שאילת שאלות היא כלי עזר חשוב בכל השלבים בתהליכים של פתרון בעיות ושל קבלת החלטות. לאחר שאילת השאלות

ברמה השנייה עונים על כל השאלות לגבי כל החלופות

3. **שקילת החלופות** השונות - השוואה בין האפשרויות ( רווח ומחיר), באמצעות בדיקת יתרונות וחסרונות של כל אחת מהן.

4. **בחירת חלופה** - קבלת ההחלטה - בחירת החלופה המועדפת כאשר יש לקחת בחשבון: יכולות, נטיות אישיות, תכונות אישיות, עומס, משמעת עצמית וכו'

5. **ביצוע** – להחלטה אין משמעות ללא ביצוע .