



רכיב החוסן: תקווה וערך שם המתודה: מאזן קבלת החלטות

תיאור קצר:

כלי לניתוח מכלול השיקולים בהחלטה לעשות שינוי שקיימת אמביוולנטיות לגביו.

מטרות התרגיל:

1. לסייע בקבלת החלטות לקראת שינוי.
2. כלי לניתוח מלא של היתרונות והחסרונות במצב הקיים ובמצב החדש.
3. משתמשים במתודה זו כאשר המשתתף מציג קושי בהחלטה בנוגע לשינוי.

הנחיות למשתתף:

1. נסח/י את הדילמה העומדת בפניך בצורה ברורה.
2. מלא/י את טבלת "מאזן ההחלטות" בסיוע השאלות המנחות תוך הקפדה על התייחסות ליתרונות וחסרונות המצב הנוכחי והמצב החדש.
3. שכלל/י את היתרונות והחסרונות במצב הקיים ובמצב החדש לכדי החלטה לקראת פעולה (שימור או שינוי).

הערות למנחה:

חשוב שההישג יתואר באופן ה"סיפורי" של אתגר, פעולה, תוצאה וכל 3 הרכיבים יופיעו.

נסה להגיע עם המשתתף לרשימה ארוכה ככל הניתן של כישורים.

רפלקציה:

- ✓ מה גילית על המוטיבציות שלך?
- ✓ כיצד סייע לך התרגיל בקבלת החלטה בנוגע לדילמה?
- ✓ מה את/ה לוקח להמשך מהשימוש בכלי?

חיבורי לכישורים במודל ה-PRO I:

I AM – מוטיבציה

I DEAL – קבלת החלטות

חומרים למשתתפים:

דף מאזן קבלת החלטות

מאזן החלטות - The Decisional Balance

- מה היתרונות של הסטטוס הנוכחי?
- מה הדברים הפחות טובים בסטטוס הנוכחי?
- מה היתרונות בלעשות את השינוי?
- מה הדברים הפחות טובים בלעשות את השינוי?

תמיד לשאול קודם על הסיבות לא לשנות!! מה יקרה אם לא יהיה שינוי?!

(הסיבה- נותנים למשתתף קודם כל את ההזדמנות לא לעשות שינוי, להישאר באזור הנוחות)

ואחר כך נשאל מה יקרה אם יהיה שינוי.

נגד	בעד	הנושא: _____ (למשל-אתחיל פעילות גופנית, אתחיל לעבוד)
2	1	אם לא אשנה
4	3	אם כן אשנה

