

Cassetta degli espedienti

IL MODELLO DELL'ELASTICO ¹

Tracci due colonne su un foglio. Nella prima elenchi tutto ciò che le impedisce di prendere una decisione e nella seconda indichi gli elementi che la spingono a fare questa scelta. Analizzi i suoi commenti. Rileverà degli aspetti positivi, ma forse anche delle paure. Identificarle significa già affrontarle e trovare delle risposte.

TESTA O CROCE?

Prenda una moneta e attribuisca un'opzione differente a ciascuna faccia. La lanci e se il risultato la soddisfa, la sorte avrà preso la buona decisione. Se, invece, la delude, scelga l'altra opzione.

PRONTO SOCCORSO

Ha poco tempo per prendere una decisione. Rifletta sulle ragioni che la frenano. Consulti, a seconda dell'argomento, un'esperta o un esperto, una o un collega, un'amica o un amico. Prenda la decisione basandosi sul parere o sul consiglio ricevuto.

DECISIONE SIMULATA

Provi a vivere per alcuni giorni (da 3 a 5) con una delle opzioni senza pensare alle alternative. Veda come vanno le cose. Se l'esperienza le dà energia, la scelta è quella giusta. Se, invece, sente un peso sullo stomaco, non ci siamo. Ripeta l'esercizio con ognuna delle sue alternative.

IMMAGINARE LO SCENARIO PEGGIORE

Si chieda: "Cosa succederebbe effettivamente se la mia decisione dovesse rivelarsi sbagliata?" Opti per la soluzione con meno conseguenze negative.

¹ Fonte: espediente 1: Suzy Welch (2012). Mein Entscheidungskompass. München: Goldmann Verlag. Arbeitsinstrumente für die Laufbahnberatung © 2016 Laufbahnzentrum Stadt Zürich, SDBB | CSFO

VALUTARE I RISCHI EFFETTIVI

Rediga un elenco dei "pro" e dei "contro". Questo metodo consente di visualizzare i vantaggi e gli inconvenienti delle diverse opzioni.

| OPZIONI | VANTAGGI | INCONVENIENTI |
|---------------------------------|--|---|
| Mi rioriento | Scopro un nuovo settore e ritrovo il piacere di lavorare | Devo temporaneamente ridurre il tempo di lavoro e il salario per studiare |
| Conservo il mio attuale impiego | | |
| | | |