

טבלת קבלת החלטות :

שלב א - איסוף מידע :

מלא בטבלה : הידע הנדרש לי לקבלת ההחלטה? איך אשיג אותו? מתי? (ראה דוגמא בשורה ראשונה).

הידע	דרך ההשגה	מתי

שלב ב - שיקולי ההחלטה :

אחר איסוף המידע, תן לעצמך זמן להחלטה (לדוג': 10 דקות), ככל שההחלטה יותר משמעותית כך צריך לתת יותר זמן לעיכול, ולחדירה ללב.

כדי לקבל החלטה מושכלת מלא את הטבלה הבאה, בהגיע הזמן שקבעת קבל החלטה סופית!

נסה בזמן ההתלבטות לדמיין את העתיד בשתי האופציות, מה יקרה אם אלך בדרך זו או זו? אם זה יצליח מה יקרה? אם זה יכשל מה יקרה? בכל צד.

	רווחים	הפסדים	רגשות	צרכים
אופציה א				
אופציה ב				

* הרעיון העומד מאחורי התרגיל הוא שאנחנו מאד 'מורחים' בלשון העם את ההחלטות שלנו, ללא צורך אמיתי, האנרגיה הנגזלת מאיתנו כתוצאה מהלבטים מיותרת, לכן יש צורך בבהירות, מה הצדדים? מה חסר לי כדי להחליט? כמה זמן אני צריך למחשבה? - ואז לעצור ולחשוב, ברצינות ולהחליט!