

# להתמקד ולבחור



## מאזן קבלת החלטות



כלי לניתוח מכלול השיקולים בהחלטה לעשות שינוי שקיימת אמביוולנטיות לגביו. משתמשים במתודה זו כאשר המשתתף מציג קושי בהחלטה בנוגע לשינוי

### רפלקציה

- מה גילית על המוטיבציות שלך?
- כיצד סייע לך התרגיל בקבלת החלטה בנוגע לדילמה?
- מה את/ה לוקח להמשך מהשימוש בכלי?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

### כישורים במיקוד

- מוטיבציה
- קבלת החלטות
- פרוקאטיביות
- חשיבה ביקורתית
- חשיבה יצירתית

### קישורים וחומרים נלווים

[מאזן קבלת החלטות](#)

### הנחיות למשתתף

1. נסח את הדילמה העומדת בפניך בצורה ברורה.
2. מלא את טבלת "מאזן ההחלטות" בסיוע השאלות המנחות תוך הקפדה על התייחסות ליתרונות וחסרונות המצב הנוכחי והמצב החדש.