

REZOLVAREA PROBLEMELOR

Această fișă este utilă atunci când vă confrunțați cu o problemă sau o situație-limită.

PASUL 1 ► Să definim problema

Describe problema cât mai clar posibil în spațiul de mai jos. Dacă îți lipsesc detalii esențiale, **informează-te**. Menționează și **de ce ești nemulțumit(ă)** în legătura cu situația în care ești.

Problema (cine, ce, unde, când, cum, de ce, în ce fel etc.):

PASUL 2 ► Fă un brainstorming al soluțiilor posibile

Acum scrie orice idei îți vin în minte pentru rezolvarea problemei. Lasă-ți mintea să umble liberă și **notează absolut orice idee care îți trece prin cap**, oricât de ridicolă sau implauzibilă ar fi.

Soluții posibile, idei pentru rezolvare:

PASUL 3 ► Analizează și alege

Acum e timpul să restrângem lista de la secțiunea precedentă. **Rescrie** soluțiile care ți se par cele mai potrivite/fezabile și numerotează-le în ordinea preferinței.

(NB: nicio soluție nu e perfectă. Nu lăsa perfecționismul să te saboteze în fața aceasta.)

Soluții finale:

PASUL 4 ► Stabilește-ți obiectivele

În baza ideilor scrise mai sus, **fă o listă cu pașii pe care îi vei face** ca să ajungi la soluție – în următoarele ore, zile sau săptămâni.

De făcut:

PASUL 5 ► Acționează

Acum e momentul să facem ceva concret. Cele mai multe probleme nu se rezolvă de la sine – cineva trebuie să facă ceva. E momentul să acționăm cu simț de răspundere.

NB: Nu uita să perseverezi până reușești. Nu te lăsa descurajat(ă) de mici eșecuri. Iar dacă după câteva încercări nereușite consideri că e cazul să faci altceva, schimbă abordarea! Flexibilitatea ar putea să dea mai multe rezultate decât rigiditatea și gândirea unidimensională.

Cu astea fiind spuse...spor la treabă!

SUCCESS!