

Através do Norte:

Decisões: como torná-las mais conscientes e sustentáveis?

Este material é complementar ao **Minicurso de Tomada de Decisão** e faz parte da Jornada **Através do Norte**, destinada às leitoras e leitores da obra literária que carrega este nome (autor: Gustavo Bonafé). Para saber mais sobre, acesse gustavobonafe.com.br.

Abaixo você encontra alguns exercícios de reflexão para potencializar suas decisões, tanto pessoais quanto profissionais.



Decisões...

Em um contexto individual: como tomar decisões mais conscientes sobre vida e carreira? O que precisa ser cuidado para que uma decisão seja sustentada? Como potencializar toda força que existe em mim para definir um caminho a seguir? Como ponderar melhor antes de agir?

Em um contexto organizacional: como tomar decisões que gerem compromisso verdadeiro e engajamento dinâmico das pessoas? Como analisar com profundidade cenários, problemas e oportunidades para elucidar possíveis soluções? Como criar espaços onde cada individualidade pode se manifestar e, ao mesmo tempo, a coletividade ser compreendida e respeitada?

Perceba: as questões individuais também servem ao contexto organizacional e vice-versa. Afinal de contas, decisões pessoais afetam as profissionais, enquanto decisões profissionais afetam as pessoais. Na dança natural da vida, pessoa física e pessoa jurídica estão em muitos momentos compartilhando a mesma música, na mesma pista, ora totalmente unidas, ora separadas mas sentindo a mesma batida.

Portanto, tomar decisões mais conscientes, sustentáveis e assertivas na vida pessoal e profissional não é uma questão de escolha. No fim, é uma necessidade básica.

Mesmo sabendo disso, não costumamos olhar para nosso Processo de Tomada de Decisão.

Apenas decidimos (ainda que a decisão seja não decidir).

Decisões pequenas como qual roupa usar no dia. Decisões grandes como abandonar o emprego para começar a empreender. Decisões simples como fazer um caminho diferente para ir visitar um amigo. Decisões complexas como equilibrar a rotina para dar conta de tantas demandas. Em cada decisão abrimos espaço para o aprendizado emergir, o erro nascer e o desenvolvimento germinar – mas nem sempre percebemos a grandeza que reside em uma decisão e todos os elementos que devem ser considerados em sua construção.

É a partir destas provocações que vamos fazer reflexões sobre os 4 Estados do Processo Decisório, apresentados em vídeo de apoio a este material.

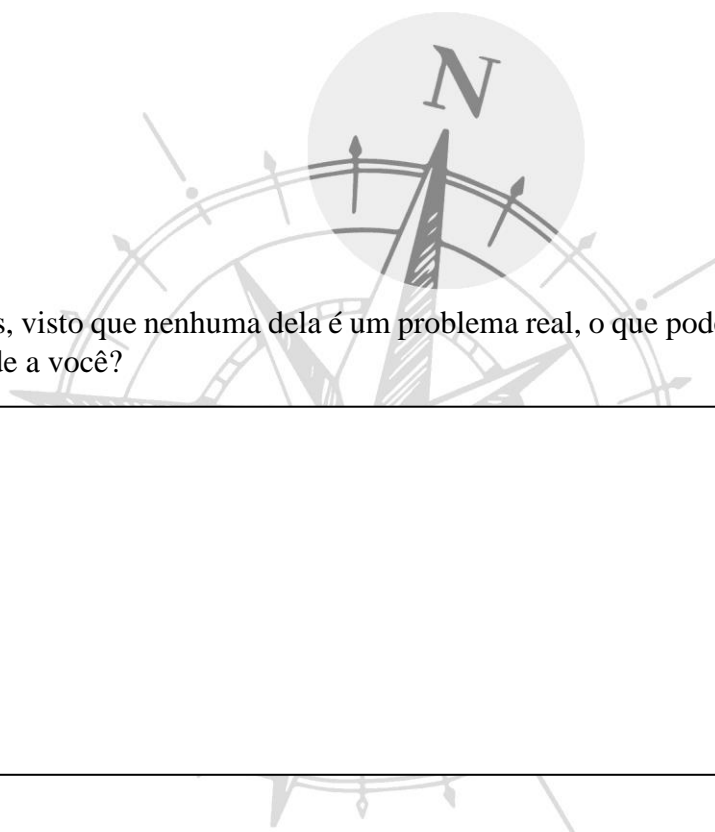
Os 4 Estados

1. Estado Emotivo - reflexões

Quais são as questões que hoje te incomodam, geram medo ou turbulência emocional? Entenda problemas como aquilo que verdadeiramente existe, real, perceptível claramente. Entenda preocupações (pré-ocupações) como aquilo que não existe, fruto de ansiedade, “sofrer por antecedência sem nem saber se aquilo ocorrerá na prática”.

	Problemas	Preocupações
Vida Pessoal		
Vida Profissional		

- Entre os problemas, qual aquele que mais te afeta emocionalmente? O que já foi feito para tentar superá-lo? Que caminho ainda não foi explorado neste sentido?



- Entre as preocupações, visto que nenhuma dela é um problema real, o que pode ser feito para trazer tranquilidade a você?

- Quais são as possíveis ajudas que você deve buscar para superar estes desafios mapeados?

Pílulas:

Qual período ao longo de um dia você se sente com mais energia e disposição para agir?

Qual foi o último grande problema que consegui superar?

O que foi importante nesse processo?

Quem foi importante neste processo?

Qual o principal aprendizado que tive relacionado a minhas emoções?



2. Estado Crítico – reflexões

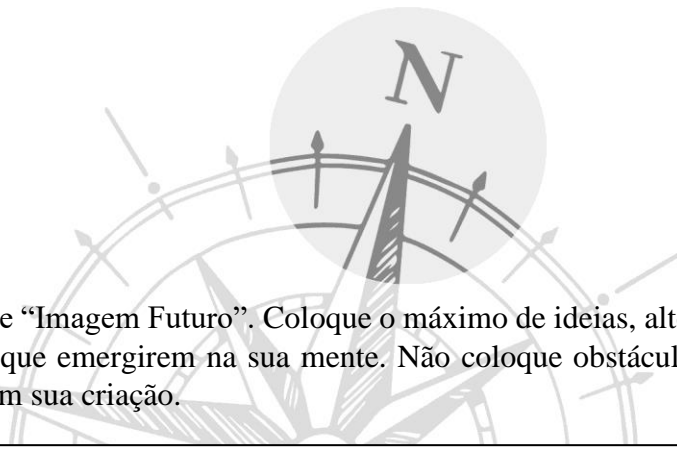
Este segundo pilar passa pelo exercício da Formação de Imagem, que segue duas fases:

- (1) Passado-Presente: pontos de vista são apresentados, fatos, informações, dados, experiências e tentativas passadas de resolução; enfim, todos elementos que dão forma ao desafio trabalhado. Neste momento, surgirão impulsos prejudiciais ao processo como julgamento e tentativa de soluções precipitadas. Desta forma, o julgamento deve ser transformado em questões de esclarecimento e possíveis soluções anotadas para apresentação na próxima fase.
- (2) Futuro: possíveis soluções/alternativas são levantadas, seguindo um certo “caos organizado”. Por exemplo, com o uso do método de *Brainstorming* são elencadas diversas possibilidades, que são anotadas sem julgamento. Importante nesta fase lançar questões que estimulem a criatividade, além de incentivar a pirâmidação de ideias (quando uma sugestão agrega valor a outra).

Outro ponto importantíssimo nesta etapa é ter clareza sobre os critérios específicos que irão dar norte a uma decisão.

Escolha uma decisão a ser tomada e reflita sobre os elementos abaixo:

- Espaço para Formação de Imagem “Passado-Presente”. Coloque o máximo elementos relacionados à questão. Não tenha pressa.



- Espaço para Formação de “Imagem Futuro”. Coloque o máximo de ideias, alternativas, sugestões, possibilidades que emergirem na sua mente. Não coloque obstáculos e nem deixe julgamentos minarem sua criação.

Empty rectangular box for writing.

- Quais critérios devem ser utilizados para facilitar a escolha dentre todas as possibilidades. Escreva com detalhes.

Empty rectangular box for writing.



3. Estado Criativo - reflexões

Você já praticou um pouco deste estado no exercício anterior, entretando, de onde costuma vir inspiração para alimentar sua criatividade/imaginação?

Escreva abaixo atividades que gosta de fazer ou gostaria de realizar neste sentido.

Estipule quantas vezes ao dia, semana ou mês você irá colocar em prática.

Exemplo: gosto de ler livros sobre minha área de atuação para enriquecer agregar novas ideias, portanto 1x por bimestre farei uma leitura dessa natureza.

4. Estado de Espírito - reflexões

Sempre temos atividades, momentos e lugares que nos fazem estarmos mais conectados com nossa essência. Para você, o que importante preservar e fazer neste sentido? Espaço livre para anotar pensamentos e novas ações que cuidem de sua intuição.