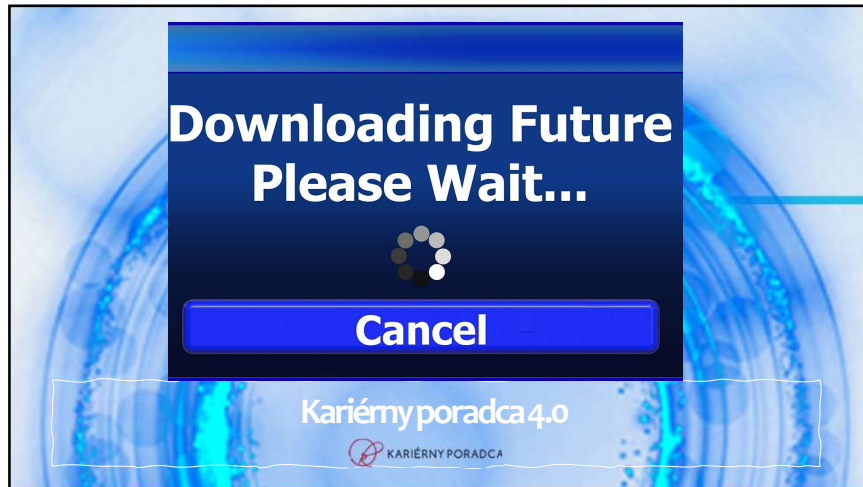
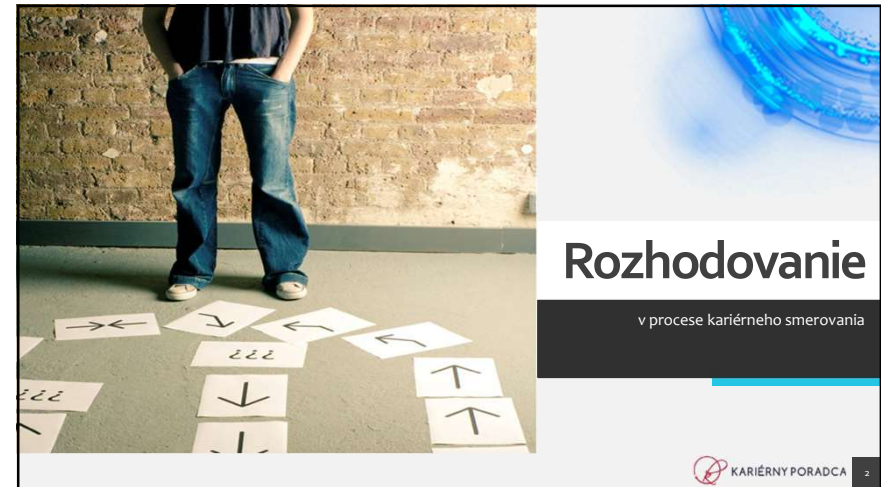




1



2

Rozhodovanie

- Výber najlepšej alternatívy, možnosti správania v danej situácii. Tej, ktorá bude najlepšie vyhovovať individuálnym kritériám, najmä hodnotám.
- Ide o vzťah posudzovania a rozhodovania s pozornosťou, pamäťou, fantáziou, učením a rečou.
- Ako sa správne rozhodnúť?
- Neexistuje žiadny zaručený návod.

3

Čo odvádza našu pozornosť?



Kúznik-psychológ Prof. Richard Wiseman nám hovorí o kartách, farbách a odvracia našu pozornosť.

<https://youtu.be/sZzE1-OqZ8g>

4

Proces rozhodovania

- **Stratégie rozhodovania v kariére**
 - analytické rozhodovanie,
 - intuitívne rozhodovanie,
 - rozhodovanie na základe hodnôt,
 - kombinované.
- **Prístupy k rozhodovaniu** (SWOT, rozhovor, rady odborníkov, predchádzajúca skúsenosť, zvažovanie výhod a nevýhod)
- **Ťažkosti pri rozhodovaní**
 - neistota,
 - obavy z neúspechu,
 - nedostatok informácií.

Teória očakávaného užitku

- K rozhodnutiam dochádzame na základe porovnania očakávanej hodnoty, resp. očakávaného užitku jednotlivých alternatív vážených ich subjektívnou pravdepodobnosťou výskytu.
- Základné komponenty rozhodnutia (kvantifikovať):
 - očakávania – presvedčenie o pravdepodobnosti istého výsledku.
 - hodnoty – presvedčenie o jeho želanosti.

Teória výhliadok

- Pri jednotlivých alternatívach pri rozhodovaní a aj po realizácii máme tendenciu hodnotiť nie konečný (budúci) stav, ale zmenu od súčasného stavu.
- Zisky vs straty
- Snaží sa o riešenie 3 problémov:
 - Efekt istoty (tendencia uprednostňovať istý výsledok pred neistým)
 - Efekt odrazu (tendencia obrátiť preferencie, ak sa zisky premenia na straty)
 - Efekt izolácie (tendencia zanedbať spoločné znaky možných výsledkov a sústrediť sa na odlišnosti).

Teória ľútosti

- Ľudia pri rozhodovaní zvažujú možnosť nesprávneho rozhodnutia a sklamania (ľútosti), ktoré by pri výbere nesprávnej možnosti zažili.
- Je to spôsobené nedostatočnou špecifikáciou možných výsledkov, teda nedostatkom informácií o nich.
- Kľúčové pojmy: úžitok bez možnosti voľby, sklamanie, potešenie.

Teória sociálneho posudzovania

Čerpá informácie z predchádzajúcich rozhodnutí, predikcia budúceho rozhodovacieho správania.

Proces rozhodovania

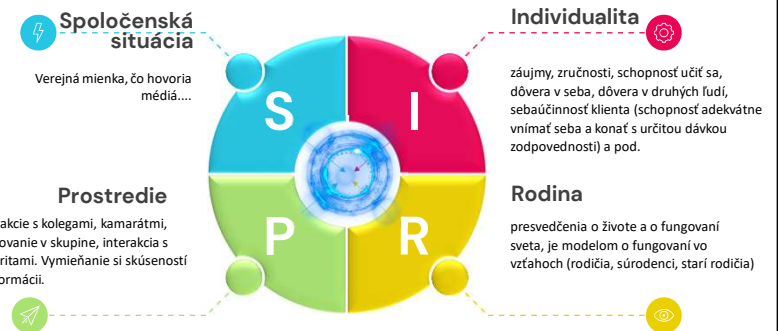
o výbere ďalšieho smerovania



KARIÉRNÝ PORADCA 9

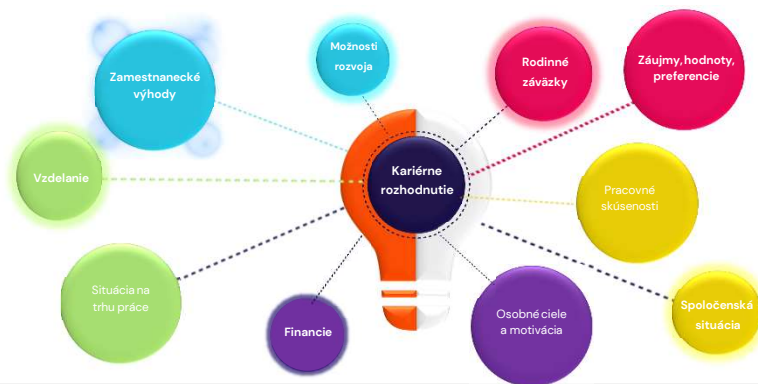
Proces rozhodovania

Roviny vplyvu pri výbere povolania



KARIÉRNÝ PORADCA 10

Faktory ovplyvňujúce kariérne rozhodnutia



KARIÉRNÝ PORADCA 11

Cvičenie: Amundsonovo kariérne kolo

Ktoré oblasti by sme mali pri voľbe kariéry zohľadňovať:



KARIÉRNÝ PORADCA 12

Rozhodovacie metódy a techniky

- „Váhy“ alebo „Rôzne zorné uhly“
- Do tabuľky vpíšte kritériá, ktoré sú pre vás dôležité.
- Prideliť body (príp. váhy), sčítať body. Pocitové porovnanie.
- Výsledný súčet: Chcem urobiť opravu, aby mi to vyšlo inak?
- Ak chcem zmenu, potom moje pocity naznačujú, že tá druhá varianta je moja. Treba ju ešte raz prejsť.
- Ak sa rozhodnete, nevracajte sa, nespochybňujte svoje rozhodnutie, žiadne úvahy typu: „čo by bolo ak...“.

13

Rozhodovacie metódy a techniky

- „Hod mincou“ známe ako „Hod korunou“
- Ak máte 2 možnosti.
- Určte, ktorá možnosť je panna a ktorá orol.
- Sledujte svoje pocity. Sledujte, či ste radi, že to tak nakoniec dopadlo, alebo by ste najradšej hádzali znovu (vymýšľate pravidlá na 3 víťazné hody)...
- A to už ani nemusíte, pretože vaše pocity vám už napovedali.

14

Rozhodovacie metódy a techniky

- „Pre a proti“
- Ku každej alternatíve si napíšte čo najviac pre a proti.
- Každú položku pridajte hodnotu od 1 do 3, resp. od -1 do -3. Trojka je najvyššia hodnota.
- Hodnoty sčítajte v stĺpcoch pre a proti zvlášť. Každá varianta tak obsahuje 2 čísla, jedno kladné a druhé záporné.
- Varianta s najviac kladnými bodmi a nemálo zápornými (veľké riziko a malá istota), či varianta, ktorá nemá najviac kladných bodov, ale má najmenej záporných (malé riziko a veľká istota).

15

Rozhodovacie metódy a techniky

- Rýchlosť rozhodovania: tá správna, že tá uprostred. Ani hneď, ani pomaly.
- Najlepšie je rozhodnúť sa hneď v ten deň, ale zároveň nechať svoje rozhodnutie uležať do druhého dňa.
- Dĺžka rozhodnutia by nemala presiahnuť 2 dni a potom už treba konať!
- Nespochybňujte svoje rozhodnutie, nevracajte sa a netočte sa do kruhu, či by nebolo lepšie, keby...
- Zamerajte sa na to, aby ste čo najlepšie obstáli na novom mieste.

16

Zhmutie

- **Zodpovednosť za rozhodnutie je na klientoch.** Nechajme preto rozhodnutie na nich.
- My im **pomáhame** k tomu, aby mali o sebe a o svete čo najviac **informácií** a na základe toho sa **dokázali rozhodovať**.

KARIÉRNÝ PORADCA 17

17

Priestor na otázky



KARIÉRNÝ PORADCA 18

18



Ďakujem 😊

KARIÉRNÝ PORADCA

Ing. Erika Hudecová

+421 911 494 499

erika.hudecova@kariernyporadca.com

www.kariernyporadca.com

19

19