

PL 20: ŠEST KROKŮ K ÚČINNÉMU ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pro účinné řešení problémů se používá strukturovaná logická metoda, která automaticky vede k eliminaci impulzivního chování. Nelze však vyloučit, že v jednotlivých krocích uděláte nějakou chybu, protože zde hrají roli Vaše názory a postoje. Popisujeme tu jednotlivé kroky této metody. (V odborné literatuře se někdy uvádějí jinak, např. jsou některé kroky sloučeny do jednoho nebo jsou naopak rozděleny do vícero kroků.) Tato metoda možná na začátku působí nezvykle, ale je účinnější než jiné typy řešení problémů.

Identifikace problému

- Co jsou problémy na povrchu?
- Co je skutečný problém? (Metoda Proč?)

Analýza problému a stanovení cílů

- Co jsou možné příčiny?
- Hrají moje pocity nějakou roli?
- Co jsou tvrdá a co měkká fakta?
- Jaké důsledky/následky očekávám pro sebe a pro druhé?
- *Co je můj cíl?*

Vypracování potenciálních řešení

- Napište seznam všech možných řešení, ale nijak je nehodnoťte.

Výběr řešení

- Identifikujte výhody a nevýhody pro sebe A druhé (krátkodobé a dlouhodobé, pozitivní a negativní).
- *Sestavte pořadí a najděte nejlepší řešení.*

Realizace řešení

- Realizujte vybrané řešení.
- *Jaké kroky jsou nutné?*

Hodnocení řešení a výsledku

- Je problém vyřešen?
- Pokazilo se něco?
- Nepovedla se realizace řešení?
- Naučil jsem se něco?
- Vidím už dílčí zlepšení?
- Co udělám jako další krok? – Realizuji nějaké další „dobré“ řešení.