



STRATEGIE DI UNA SCELTA

Spunti per comprendere il processo decisionale e una tecnica: i ‘Sei cappelli per pensare’



DECISION MAKING

(PRENDERE DECISIONI)

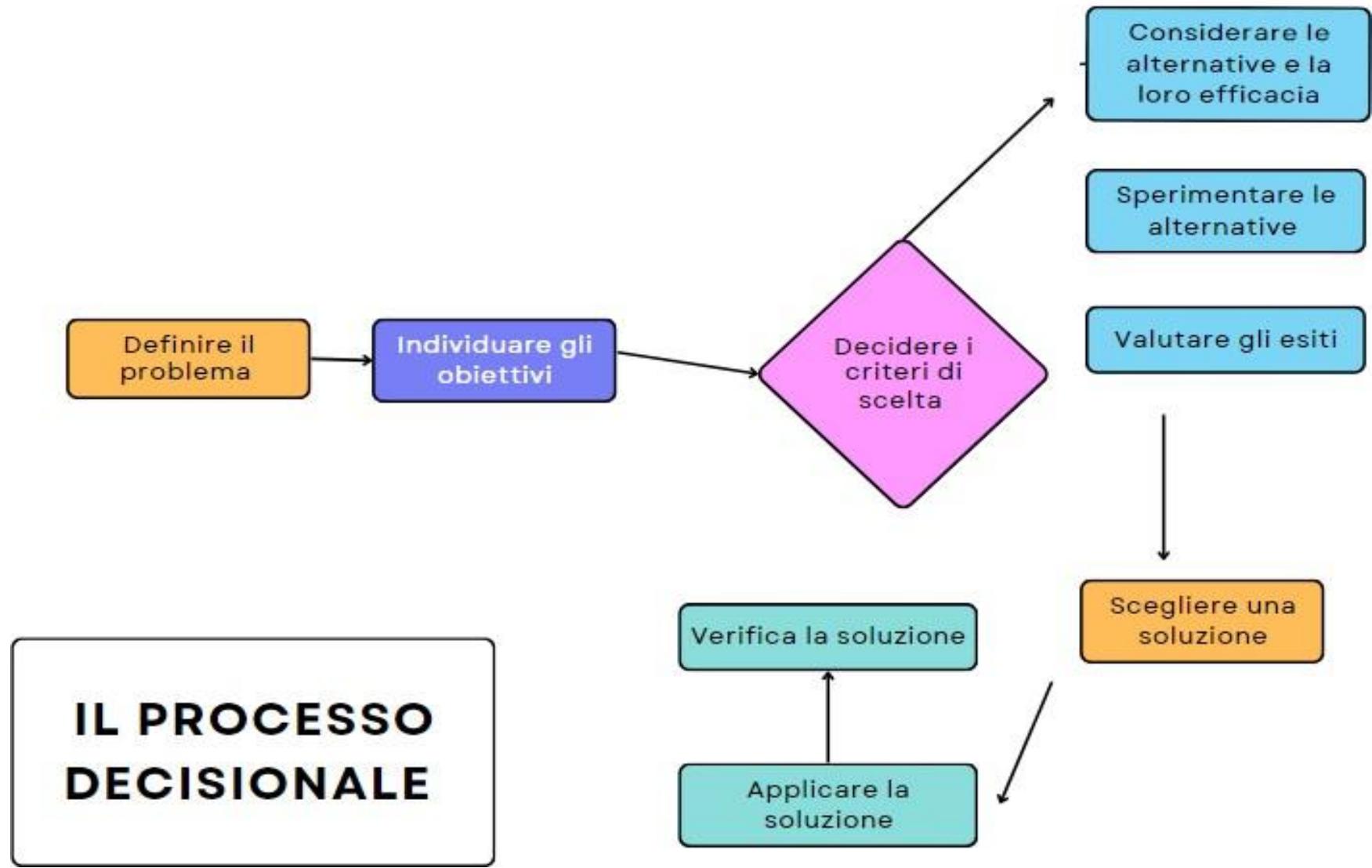
- Nella vita quotidiana si prendono continuamente decisioni: in alcuni casi sono automatiche, in altri casi la decisione può essere un processo più lungo e complesso.
- Per questo motivo il **DECISION MAKING** caratterizza alcuni dei più importanti eventi della vita.
- Il processo decisionale è il risultato di processi mentali (cognitivi ed emozionali), che selezionano una scelta tra diverse alternative. Ogni decision making produce una scelta finale.



PROBLEM SOLVING E DECISION MAKING

- La **decisione** implica un comportamento CONSAPEVOLE che fa seguito a un ragionamento.
- In genere la **presa di decisione** è messa in atto per poter risolvere un problema. Tuttavia esiste una differenza tra decidere e risolvere un problema.
- Nel **PROBLEM SOLVING** l'**atto decisionale** parte da un obiettivo che vogliamo raggiungere, mentre nel **DECISION MAKING** la decisione è presa in funzione di un ragionamento che condurrà alla scelta dell'alternativa più adeguata tra diverse opzioni





REQUISITI PER UN PROCESSO DECISIONALE EFFICACE

CONOSCENZA DI SE'

CONOSCENZA DEI CORSI DI STUDIO

CONOSCENZA DEGLI SBOCCHI PROFESSIONALI



LE CARATTERISTICHE DI CHI DEVE DECIDERE

- 1. Si informa sulle alternative e sulle conseguenze di ciascuna di esse, prevedendo la possibilità che si possano verificare ma anche cambiare
- 2. Individua e valuta correttamente le caratteristiche di ogni scelta partendo dai dati
- 3. Sceglie CONSAPEVOLMENTE sulla base dei propri obiettivi, decidendo con l'aiuto del ragionamento



L'INFLUENZA DELLE EMOZIONI NEI PROCESSI DECISIONALI

- Nella vita quotidiana scegliamo e prendiamo decisioni spesso importanti per noi stessi e per gli altri.
- L'agire inconsapevolmente, senza conoscere i processi che mettiamo in atto durante le decisioni, rischia di ci fa ignorare le conseguenze
- Le emozioni e le sensazioni ci aiutano nel processo di decision making e nelle scelte per il futuro



PENSIERO – EMOZIONE - COMPORTAMENTO

Se penso...	Emozione	Azione / Decisione
Studiare non serve a niente	Indifferenza	Ricerca di un lavoro
Non ho le capacità per affrontare un percorso di studi	Paura e mancanza di autostima	Fuga dalla situazione potenzialmente stressante
Non ho interessi / Non capisco cosa mi interessa davvero studiare	Preoccupazione	Evito di scegliere Rinvio la scelta
Sono consapevole di quello che desidero e quindi posso decidere	Orgoglio	Impegno



VIGILANZA

Il decisore, dopo essersi chiarito i propri obiettivi, esamina le opzioni possibili, ricerca accuratamente le informazioni rilevanti e realizza quanto deciso

Di solito penso a come realizzare quanto ho deciso

Prima di prendere una decisione penso ai vantaggi e agli svantaggi di ogni possibilità



IPER VIGILANZA

Tendenza a preoccuparsi eccessivamente delle decisioni che si stanno per prendere, dubitando continuamente della bontà di quanto deciso

Perdo troppo tempo a riflettere su particolari inutili

Prima di prendere una decisione investo troppo tempo nella ricerca delle informazioni



EVITAMENTO

Tendenza a evitare il disagio nel prendere le decisioni preferendo delegare agli altri

Preferisco lasciare agli altri la responsabilità delle mie decisioni

Evito di prendere decisioni, così sono più tranquillo/a



PROCRASTINAZIONE

Tendenza a posticipare il momento della decisione con il rischio, però, di dover decidere ‘all’ultimo minuto’

Ritardo a prendere le decisioni che alla fine è troppo tardi per scegliere

Penso eccessivamente prima di prendere una decisione per paura di sbagliare



I SEI CAPPELLI PER PENSARE

- **Sei Cappelli per Pensare"**

E' il metodo sviluppato da Edward de Bono.

Lo psicologo americano Edward de Bono ha inventato la tecnica dei Sei Cappelli per riflettere sulle diverse modalità di pensiero utilizzate dalle persone nella risoluzione dei problemi.

Ciascun cappello ha l'obiettivo di far riconoscere, grazie ai simboli del colore, le modalità di riflessione che le persone utilizzano, e quindi a capire meglio i loro processi mentali.



UN PENSIERO ALLA VOLTA PER ...

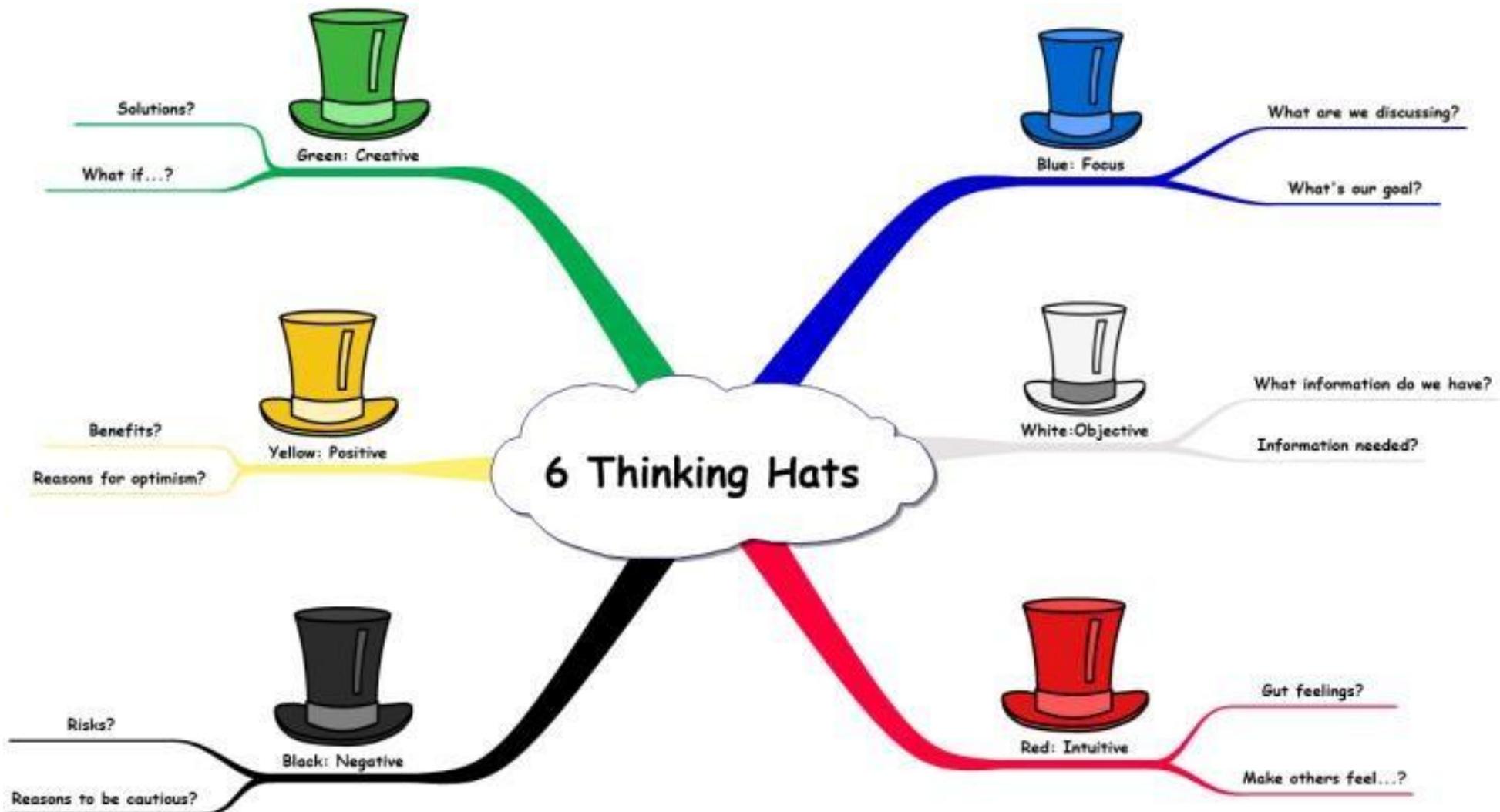
Semplificare l'eccessiva complessità e confusione del pensiero

Sviluppare la capacità di separare le emozioni, il pensiero logico, le informazioni, i sogni e la creatività.

Comprendere come ragionano gli altri, per essere in grado di incorporare alcuni di questi elementi nel proprio pensiero e sviluppare la comprensione e l'empatia verso l'altro.



SEI CAPPELLI = SEI TIPI DI PENSIERO

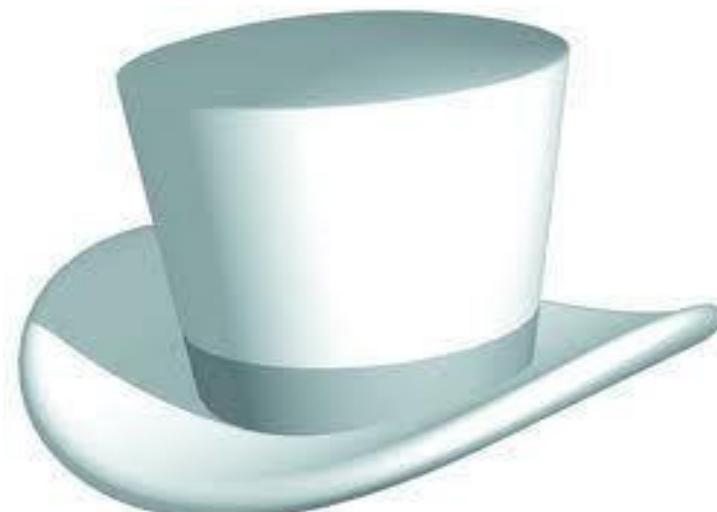


INDOSSIAMO IL CAPPELLO BIANCO

Razionalità, logica, dati, numeri, fatti, informazioni

SIGNIFICATO

“Mettersi il cappello bianco” significa pensare utilizzando fatti certi, eliminando le interpretazioni e le opinioni. Immagina di essere un computer e analizzare la situazione, basandoti SOLO sui fatti di cui disponi, in modo obiettivo. Solo domande precise.



“

LE MIE DOMANDE

Quali informazioni ho a disposizione?

Quali informazioni mancano?

Quali sono i fatti?

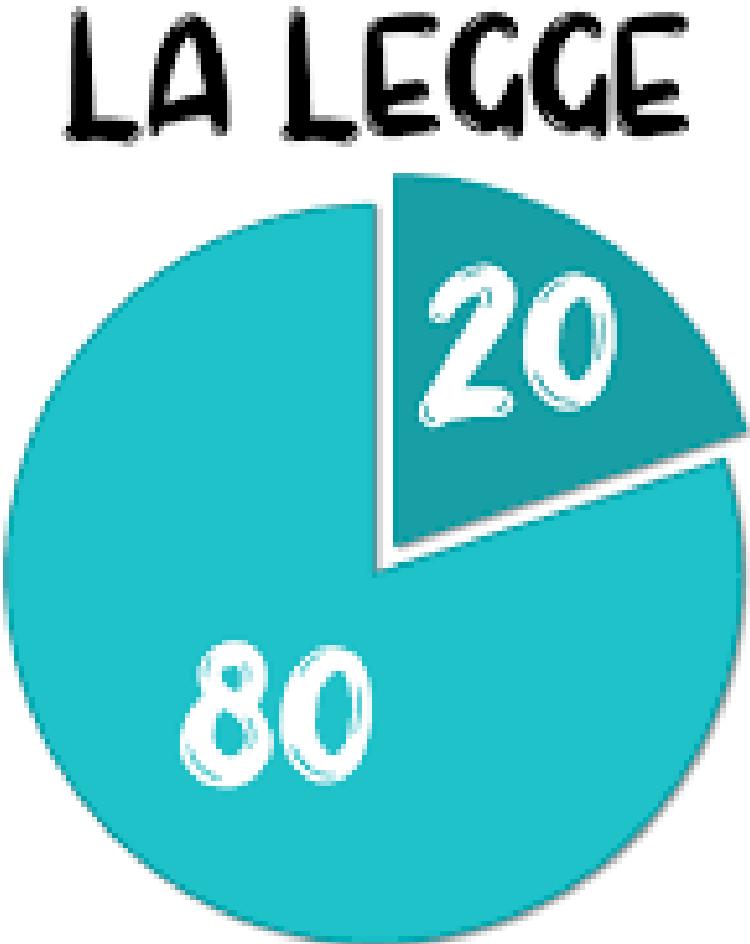
Lo penso io oppure l'ho letto da qualche parte?

Ho verificato la veridicità delle informazioni che mi ha dato il mio amico?

E' un fatto o una probabilità?

E' un fatto o una opinione?





Vilfredo Pareto è stato un economista vissuto nel diciannovesimo secolo, molto famoso per la legge dell'80/20, una legge empirica nota anche come Principio di Pareto.

Il principio di Pareto (noto anche come regola dell'**80/20**) afferma che:

“L'80% dei risultati deriva dal 20% delle cause.”

Tradotto in ambito pratico:

Il 20% delle attività genera l'80% del successo.

Il 20% delle scelte influenza l'80% del percorso di vita.

Il 20% dei nostri interessi determina l'80% della nostra motivazione.

QUINDI: Se sei sommerso da mille informazioni e non sai scegliere....

Qui entra in gioco Pareto:

Non tutto pesa allo stesso modo.

L'obiettivo è individuare **quel 20% di elementi davvero decisivi** per la propria scelta.



SPECIFICO

MISURABILE

RAGGIUNGIBILE

REALISTICO

CON SCADENZA

S M A R T

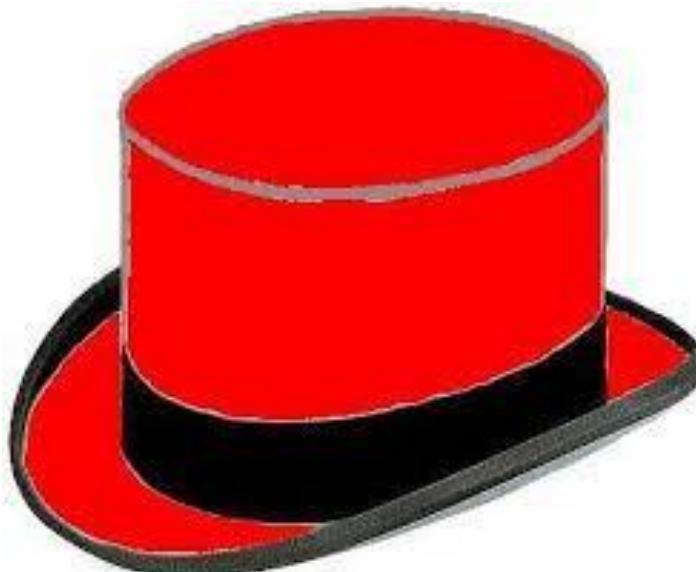
Goals

INDOSSIAMO IL CAPPELLO ROSSO

Emozioni, sensazioni, premonizioni, intuizioni

SIGNIFICATO

“Mettersi il cappello rosso” significa pensare utilizzando le nostre emozioni e sensazioni senza giustificarti ne spiegare ragioni o motivi.



“

LE MIE DOMANDE

Cosa dice il mio intuito in merito a questa decisione?

Cosa mi preoccupa o infastidisce?

Conosco i nomi delle mie emozioni?

Forse ho paura di cambiare?

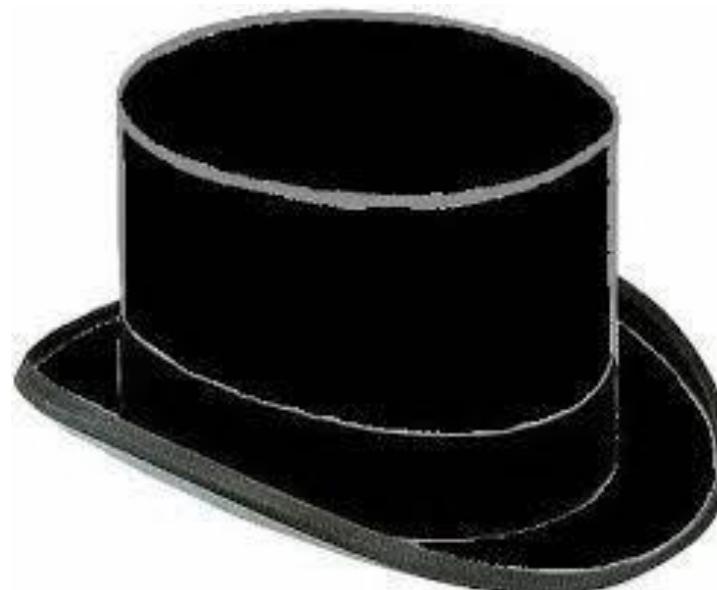


INDOSSIAMO IL CAPPELLO NERO

Aspetti negativi, rischi, problemi. L'avvocato del diavolo

SIGNIFICATO

“Mettersi il cappello nero” significa pensare per individuare ciò che è falso, scorretto e sbagliato e spiega perché la cosa non può funzionare. Può impedire di sbagliare.



LE MIE DOMANDE

Le cose stanno proprio così?

Corro dei rischi?

I dati e i fatti sono esatti? Sono importanti?

Funzionerà?

Mi baso su informazioni attuali o vecchie?

Quali potrebbero essere le conseguenze?

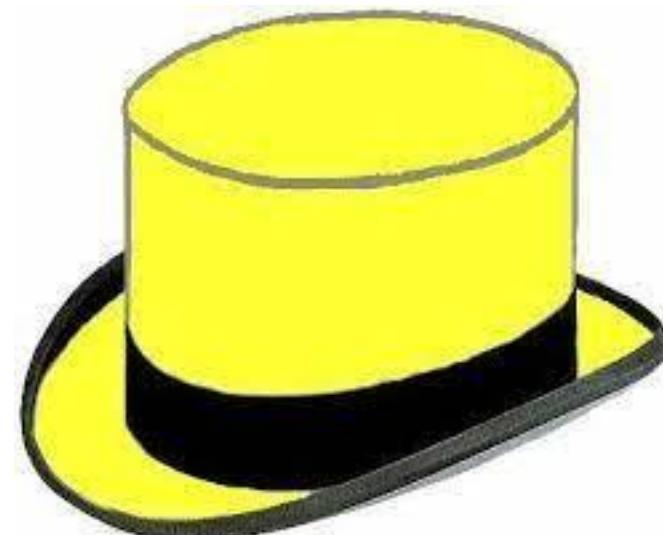


INDOSSIAMO IL CAPPELLO GIALLO

Aspetti positivi, atteggiamenti costruttivi, occasioni e opportunità

SIGNIFICATO

“Mettersi il cappello giallo” significa pensare a ciò che è vantaggioso, costruttivo e realizzabile. Proposte e suggerimenti. Valuta la bontà delle idee, delle situazioni e delle soluzioni.



LE MIE DOMANDE

Quali sono gli aspetti positivi della situazione?

Quali sono le opportunità?

Cosa posso fare per ottenere questo?

Cosa posso proporre per migliorare?

Finora è andata così ma cosa posso cambiare?

Provaci, mal che vada cambi strada!

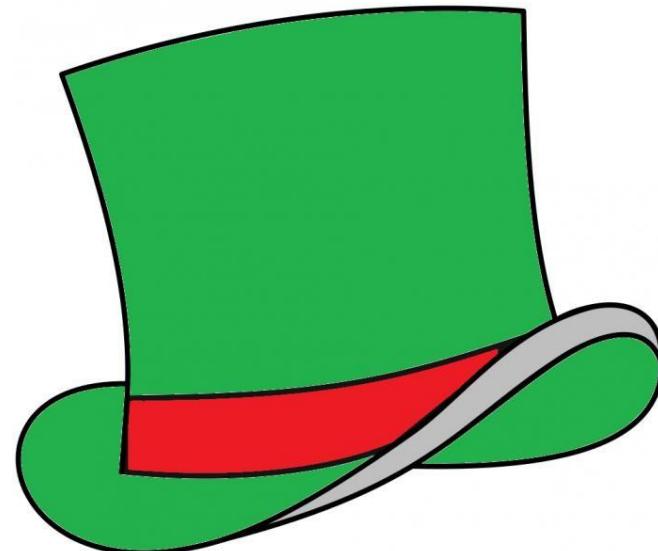


INDOSSIAMO IL CAPPELLO VERDE

Fertilità del pensiero, alternative, nuove idee, creatività

SIGNIFICATO

“Mettersi il cappello verde” significa pensare a nuove idee, concetti, percezioni. Significa uscire dagli schemi, provando strade nuove e sperimentare nuovi approcci ai problemi.



LE MIE DOMANDE

Esistono alternative?

Posso fare in un modo diverso?

Se agisco in questo modo, cosa ottengo?

Questa idea è buona. Ce ne sono altre?

Perché questa idea è interessante?



INDOSSIAMO IL CAPPELLO BLU

Progetto, controllo, visione d'insieme, decisione

SIGNIFICATO

“Mettersi il cappello blu” significa mettere insieme le idee raccolte con gli altri cappelli per definire il problema e gli obiettivi e prendere la decisione (sviluppare il progetto) Da questa prospettiva si può tornare indietro, indossando gli altri cappelli, nel caso si intenda completare l'esplorazione di uno dei diversi stili di pensiero. Aiuta a riflettere sulla modalità di pensiero. In termini tecnici il cappello blu si occupa dei processi metacognitivi.



LE MIE DOMANDE

Quali elementi prendo in considerazione?

Sono sufficienti le informazioni che ho raccolto?

Quali decisioni voglio prendere?

Ho necessità di altri dati? Da quale cappello?

Quali risultati voglio ottenere?

Come mi organizzo?

Da dove inizio?

