

Boîte à astuces

LE MODÈLE DE L'ÉLASTIQUE¹

Tracez deux colonnes sur une feuille de papier. Dans la première, listez tout ce qui vous empêche de prendre votre décision. Dans la seconde, indiquez les éléments qui vous poussent à faire ce choix. Analysez vos commentaires. Vous relèverez des points positifs, mais peut-être aussi des peurs. Les identifier, c'est y faire face et trouver des réponses.

PILE OU FACE?

Prenez une pièce de monnaie et attribuez les côtés pile et face à deux options. Lancez la pièce. Si le résultat vous satisfait, le sort aura bien décidé. Si, au contraire, il vous déçoit, choisissez l'autre option.

ALLÔ JOKER

Vous avez peu de temps pour prendre votre décision. Réfléchissez aux raisons qui freinent votre décision. Consultez, selon le sujet, l'opinion d'un-e expert-e, d'un-e collègue ou d'un-e ami-e. Prenez votre décision en vous basant sur cet avis.

SIMULEZ UNE DÉCISION

Essayez de vivre 3 à 5 jours avec une des options sans penser aux alternatives. Voyez ce qu'il en ressort. Si l'expérience vous donne de l'énergie, l'option est la bonne. Si, au contraire, vous avez la boule au ventre, ce n'est pas le bon choix. Répétez l'exercice avec chacune de vos alternatives.

IMAGINEZ LE SCÉNARIO CATASTROPHE

Demandez-vous: "Que se passerait-il vraiment si ma décision devait se révéler mauvaise?" Optez pour la solution avec le moins de conséquences négatives.

¹ Source: Astuce 1: Suzy Welch 2012. Mein Entscheidungskompass. München: Goldmann Verlag. Arbeitsinstrumente für die Laufbahnberatung © 2016 Laufbahnzentrum Stadt Zürich, SDBB | CSFO

ÉVALUEZ VOS RISQUES RÉELS

Optez pour une liste de "pour" et de "contre". Cette méthode permet de visualiser les avantages et inconvénients des différentes options.

MES OPTIONS	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Je me réoriente	Je découvre une nouvelle branche et retrouve du plaisir au travail	Je dois temporairement réduire mon temps de travail et mon salaire pour étudier
Je garde mon emploi actuel
....