

## Riešenie problémov - formulár

Kým dokážete uplatniť postup piatich krokov doporučujeme vám, aby ste si našli čas a napísali ste si každý krok riešenia problémov.

### 1. Identifikujte problém / zastavte sa a zamyslite sa:

Čo sa deje? Uveďte detaily - pokúste sa čo najpresnejšie zodpovedať nasledovné otázky:

**Aký je problém?**

---

---

---

---

**S kým mám konflikt?**

---

---

---

---

**Čo sa mi na situácii nepáči?**

---

---

---

---

**Čo presne musím urobiť?**

---

---

---

---

**Čo je mojím cieľom?**

---

---

---

---

**Aké sú prekážky?**

---

---

---

---

## 2. Vypíšte možné riešenia:

V tejto fáze nebuďte kritický - vypíšte všetky riešenia, ktoré vás napadnú. V tomto kontexte je riešením zmena, ktorú môžete urobiť. Odpovedzte si na nasledovné otázky:

**Čo môžem urobiť pre riešenie tohto problému?**

---

---

---

**Čo môžem urobiť ináč, ako ináč môžem reagovať?**

---

---

---

**Ako ináč sa môžem na veci pozeráť ?**

---

---

---

## 3. Zhodnoťte všetky možnosti:

Ktoré riešenie sa zdá najlepšie? Čo sa stane, ak sa pre toto riešenie rozhodnem? Aké sú výhody tejto možnosti? Opíšte všetky nevýhody každej možnosti a označte ju značkou (+++,++,+,-,--,---,X) aby vám to pomohlo lepšie si tieto riešenia roztriediť.

**Možnosť 1:**

---

---

---

**Možnosť 2:**

---

---

---

**Možnosť 3:**

---

---

---

**Možnosť 4:**

---

---

---

---

---

**Možnosť 5:**

---

---

---

---

**4. Vyberte riešenie:**

Prehodnoťte všetky možnosti a skóre a vyberte možnosť, ktorá sa javí ako najvhodnejšiu. Tu uveďte riešenie, ktoré sa pokúsite realizovať:

---

---

---

---

**5. Vyskúšajte riešenia, ktoré ste vybrali.**

Tu sú výsledky zvoleného riešenia spolu s mojimi poznámkami:

---

---

---

---

Ak riešenie, ktoré ste zvolili nemá očakávané výsledky, vráťte sa ku kroku 3 a zvážte inú možnosť.