

Arazoak konpontzeko teknika

1. Identifikatu Jaso arazo guztiak zerrenda batean. Hartu behar besteko denbora.
Baloratu zureak diren, eta irtenbidea zure esku dagoen.
Zerrendatu itzazu, deskribapenik egin gabe. Ez ordenatu.
Behar izanez gero, eskatu laguntza.

Nire arazoak

2. Hautatu Zerrendako arazoaren artean, bilatu konpontzeko aukerak dituenak.

Zure ekintzen mende dagoena.

Lehentasunezkoa dena zure bizitzan.

Nire arazo zehatza

3. Defini ezazu Hausnartu eta idatzi: zer suposatzen du horrek niretzat?
Zergatik sortu da?

Zer dakar arazoa konpontzeak?

Zein da nire helburua?

Nire xehetasunak

4. Irtenbide posibleak Pentsatu hainbat irtenbide: "ideia-jasa".
Zehaztu alternatibak.

Ez itzazu baloratu ez baztertu; edozein izan daiteke ona.

Nire irtenbideak

5. Balora itzazu eta aukeratu Deskriba itzazu banan-banan, xehetasunekin; puntuazioa ere eman ahal diezu. Aztertu ondorioak, alde onak eta txarrak. Baztertu zailak direnak; zure ustez, zuretzat ez direnak. Hautatu aukerarik **onena**; zeure burua hori egiten ikusi behar duzu.

Nire erabakia

6. Ekintza-plana Zehaztu: zer egingo dut? Noiz egingo dut? Nola egingo dut? Zenbat denboraz? Zer behar dut horretarako? **Zehaztu eta ekin.**

Nire plana

7. Aztertu emaitzak Nahiz eta konponduta ez egon. Funtzionatzen ari da? Lortzen ari naiz? Pozik nago. Zerbait gaizki atera al da?

Nire emaitzak

8. Zerbait gaizki atera bada Berrikusi egindakoa. Denbora gehiago eskaini behar zaiola uste baduzu, jarraitu planarekin. Edo baloratu beste aukera batzuk. **Saiatu berriro: zein izango da nire hurrengo urratsa?**

Nire berrikusketa