

Giro

DICAS

TOMADAS DE DECISÃO MAIS SIMPLES

A todo momento somos obrigados a tomar decisões, seja no trabalho, em casa ou no happy hour com os amigos. Mesmo sendo algo tão rotineiro, é muito comum encontrar pessoas e até mesmo empresas que têm dificuldades para fazer escolhas. "Por vezes, os assuntos se arrastam em reuniões intermináveis e, em meio a tantas discussões, muitos temas são 'compartilhados' até o momento em que ninguém mais é dono da ideia", diz Christian Barbosa, especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade e CEO da Triad PS. Para ele, isso pode ser imperceptível para muitos, mas gera perda de tempo e, pior, de dinheiro também. "Diante disso tudo, não podemos apontar um único responsável por dificultar as escolhas; existem inúmeros fatores que podem empacar esse processo. Com algumas estratégias, no entanto, é possível tornar a tomada de decisão mais simples", conta. Confira as cinco ações que podem facilitar esse processo:

1 VEJA-SE COMO UM OBSERVADOR DO FATO

"Muitas pessoas são emotivas demais no momento em que precisam se posicionar a respeito de algo. Quando for decidir, seja mais racional. Como fazer isso?

Pense na situação apenas como um observador, por exemplo, de comprar ou não um carro novo. Ao enxergar o cenário de fora, você consegue dar palpites e ser muito mais racional", diz.

2 FIQUE O MOMENTO PRESENTE

"Em determinados momentos, as pessoas querem decidir, mas estão com a cabeça longe. Dedique um tempo do dia para focar somente a decisão a ser tomada. Caso seja necessário, reserve de três a quatro minutos do dia, relaxe, respire e foque a situação presente. Ao se

dedicar totalmente a isso, é possível ser muito mais assertivo."

3 PENSE EM SEU AMBIENTE

"Um estudo publicado no *Journal of Consumer Psychology* aponta que um ambiente mais claro e com mais luz favorece a tomada de decisão. Eu, por exemplo, quando preciso resolver uma questão mais séria, tenho o meu canto", diz. "Em determinados momentos, gosto de ir para um lugar silencioso ou dar uma caminhada no parque. Um ambiente tranquilo ajuda a pessoa a se conectar com ela mesma e auxilia no processo de decisão."

4 ESPERE O MOMENTO CERTO

"Evite tomar uma decisão do dia para a noite. É muito importante refletir sobre o problema. Em certas situações, somos muito calorosos para decidir algo. Durma, pense e decida no dia seguinte."

5 FAÇA UM QUADRO DOS PRÓS E CONTRAS DE UMA DECISÃO

"Essa é uma técnica que ensinei aos meus filhos e vale muito a pena fazer com crianças, adolescentes e até mesmo com os adultos. Por exemplo, você quer viajar para um determinado lugar, mas ainda está em dúvida se é a melhor opção. Pegue um quadro e liste os pontos positivos de um lado, os negativos de outro e avalie. Com isso, você vai ter muito mais racionalidade e vai tomar a decisão de maneira mais acertada", comenta.

