**Å ta valg.**

Hver eneste dag tar vi valg. Det kan være alt fra små trivielle ting, til de større mer kompliserte livsvalgene. Denne oppgaven ønsker å sette fokus på hvordan du tar dine valg, og hva du baserer valgene på. Det å bli bedre kjent med seg selv om hvordan valg tas kan bidra til større forståelse og trygghet når beslutninger skal tas.

Det er ikke noen fasitsvar i denne oppgaven. Målet er at du skal reflektere rundt egne beslutningsstiler, det å bli mer bevisst hvordan du gjør dine valg.

Lykke til!!

Start med å se følgende klipp: <https://m.youtube.com/watch?v=QLK6XldRBpI>

**5 ulike beslutningsstiler:**

1. **Samleren**: «Jeg vil samle meg mest mulig informasjon og innspill for å finne ut hva som er riktig valg for meg»

2. **Bekrefteren**: «Jeg vet hva jeg vil og jobber systematisk med å finne informasjon og argumentasjon som understøtter valget jeg planlegger»

3. **Tvilende og besluttsom**: «Jeg aner ikke hva jeg skal velge, men jeg må finne noe å velge så fort som mulig»

4. **Den fast bestemte**: «Jeg vet hva jeg vil og trenger ikke noe mer»

5. **Den oppgitte**: «Jeg bryr meg ikke om valget og det får bare bli som det blir»

På hvilken måte tar *du* valg?

1. Hvilken av beslutningsstilene passer *deg* best i følgende valgsituasjoner? (sett kryss)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Valgsituasjon  av … | 1. Samleren | 2. Bekrefteren | 3. Tvilende og besluttsom | 4. Den fast bestemte | 5. Den oppgitte |
| … feriemål |  |  |  |  |  |
| … mat |  |  |  |  |  |
| … klær |  |  |  |  |  |
| … leggetid |  |  |  |  |  |
| … videregående skole |  |  |  |  |  |
| … kino |  |  |  |  |  |
| … musikk |  |  |  |  |  |
| … venner |  |  |  |  |  |
| … idrett |  |  |  |  |  |
| … husarbeid hjemme |  |  |  |  |  |
| … lekser og skolearbeid |  |  |  |  |  |
| … ta en hvitløgn |  |  |  |  |  |
| … kjæreste |  |  |  |  |  |
| … bosted |  |  |  |  |  |

1. Hvilken av beslutningsstilene har du brukt mest?
2. Hva er det med denne beslutningsstilen du liker og evt ikke liker?

|  |  |
| --- | --- |
| Fordeler med beslutningsstilen | Ulemper med beslutningsstilen |
|  |  |

1. Når du skal ta valg om utdanning og yrke etter videregående skole, hvilken beslutningsstil ønsker du da å benytte?
2. Hvorfor tenker du at dette er riktig beslutningsstil for deg?

Se på følgende filmer som omhandler det å ta et valg:

1. Overflod av studievalg: <https://www.youtube.com/watch?v=h5WBFfyh_is&t=50s>

2. Frykten for å angre: <https://www.youtube.com/watch?v=ScAcGhjTihg>

3. Påvirkning fra andre: <https://www.youtube.com/watch?v=OvZRBgXUA5E>

**Spørsmål og tilbakemelding:** [**https://forms.office.com/r/GFeCvqV18r**](https://forms.office.com/r/GFeCvqV18r)