Técnicas e métodos para tomar decisões com mais habilidade

Você já tomou uma decisão equivocada? Por mais que seja difícil, essa é uma parte importante da vida, seja profissional ou pessoal. Afinal, mesmo sem perceber, nós tomamos entre 400 e 1000 decisões por dia.

Com esse montante, é preciso aceitar que vão existir perdas. Isso não depende de ser o caminho certo ou errado. Escolher uma opção implica em abrir mão da outra em qualquer situação.

Como empreendedor (ou em qualquer outra forma de trabalho), o instinto conta bastante nessa hora. Mas não dá para se apoiar só nele. A verdade é que algumas decisões requerem uma boa dose de estratégia. Isso ocorre mesmo quando há muita experiência envolvida.

Vamos explorar aqui um pouco mais sobre a estratégia na hora de tomar decisões, como se preparar melhor, analisar cada opção e, dependendo do cenário, como enxergar as escolhas de uma forma diferente.

Conheça o tamanho da decisão

Na rotina, devemos tomar decisões de vários tipos. Cada uma delas pode significar uma quantidade diferente de energia e tempo que precisam ser despendidos. É esse gasto que devemos procurar eliminar para encarar as coisas de forma mais coerente e clara.

Por exemplo, uma das decisões mais comuns na vida de muitas pessoas é sobre o que comer ou onde comer. Para resolver essa questão, temos uma dica bem simples: utilize o método Mark Zuckerberg.

Ou seja, escolha sempre o mesmo prato. Se possível, o mesmo restaurante. Não precisa ser restrito como o Mark: procure ter

algumas variações para não cair na mesmice. Mas procure limpar essa parte do cotidiano eliminando a escolha principal e diminuindo a fadiga.

Para tomar decisões um pouco mais complexas, especialmente as que envolvem outras pessoas, mas são imediatas, existe outro método. Mais baseado no instinto, seu principal benefício é eliminar a ansiedade que envolve tomar decisões.

Trata-se do método se/então. Você define que se determinado evento acontecer, você vai escolher a opção x. Se não, opção y. Por exemplo: se eu finalizar mais essa tarefa, então vou ao happy hour hoje.

Mesmo assim, esses métodos não cobrem aspectos importantes da tomada de decisões, como a quantidade de fatores que podem interferir na escolha. Se você decide ter uma conversa difícil com alguém, precisa escolher o momento certo de fazer isso, além do lugar e do que exatamente vai falar.

Por isso, para tomar decisões estratégicas que podem significar mudanças grandes na sua vida ou na sua empresa, você pode querer um pouco mais de reflexão. Saiba como conseguir isso a seguir.

Como tomar decisões complexas com Benjamin Franklin

Existem algumas técnicas para tomar decisões diferentes. Aqui, vamos explicar como usar a técnica do Benjamin Franklin. Apesar de envolver alguns cálculos, a técnica é boa para quem precisa tomar decisões de forma ágil e o mais acertada possível.

A técnica se baseia em uma lista de prós e contras, baseada em ponderação para tomar decisões. O único problema é que pode demorar dias. É importante se lembrar que dentro das organizações, essa pode não ser a melhor estratégia. Por isso, determine um prazo para decidir.

Benjamin não se preocupava tanto assim com o prazo e adicionava itens à sua lista durante pelo menos quatro dias. Junto com cada item, ele determinava um peso numérico. Se esse peso fosse o mesmo nas duas colunas, cortava os itens dos dois lados.

Se ele achasse, por exemplo, que dois prós tinham o mesmo peso de três contras, cortava todos. Durante mais dois dias, ele observava sua lista equilibrada e aí considerava estar pronto para tomar a decisão.

Expansão do método Benjamin Franklin

Mas, e quando a lista não é suficiente? Você já pesquisou todas as possibilidades, tem a opinião de amigos e familiares, mas ainda está preso entre duas escolhas que parecem equivalentes.

Para esse tipo de situação, foi criada uma expansão da técnica do Benjamin Franklin. Ela é baseada na ideia de que toda decisão tem vantagens e desvantagens. Você precisa enxergar qual delas tem mais do que é melhor e menos do que é pior.

Como decidir entre duas opções atrativas, utilizando a lista de multiatribuições:

1. Faça duas colunas em uma folha de papel, nomeie uma de "Elemento" e a segunda de "Fator de Importância". Ao lado delas, crie mais colunas com todas as escolhas disponíveis. Por exemplo, um novo trabalho em São Paulo e outro no Rio de Janeiro.
2. Na coluna "Elemento", liste todos os principais elementos que influenciam sua decisão. Por exemplo, se você está tentando decidir entre empregos, você listaria coisas como local, pagamento, benefícios, segurança do trabalho, horas de trabalho, prazer, etc.
3. Na coluna "Fator de Importância", atribua a cada elemento um número de 1 a 10 de acordo com a importância desse elemento para você. Por exemplo, se o tempo que seu trabalho permitir que você gaste com sua família seja muito importante para você, dê a esse elemento um 9. Se ficar perto de sua família não é tão importante para você, então dê algo como um 4. Evite pensar demais nessa hora.
4. Agora, classifique as escolhas de acordo com os elementos listados. Você vai atribuir um número de 1 a 10 para cada escolha, como se fosse uma pontuação. Por

exemplo, se o trabalho em São Paulo oferece um plano de seguro de saúde excelente, você daria um 9. Se o trabalho no Rio vai exigir que você trabalhe mais de 40 horas por semana dê 5 para “horas de trabalho”. Certifique-se de deixar espaço no lado direito da coluna para outro número.

5. Multiplique o fator de importância pelas notas para cada escolha. Por exemplo, se você deu a importância do elemento de salário um 8, e você deu o trabalho em São Paulo um 7 para o quesito, você faria a conta 8×7 e sairia com 56. Este número fica ao lado direito da coluna de cada escolha.
6. Depois de ter multiplicado todos os seus fatores de importância pela pontuação de cada elemento, some todos esses números até obter um total. Qual escolha tem o maior número de pontos? Este será o seu resultado.

Parece muito complicado, mas nós fizemos aqui um exemplo de como fica a escolha entre dois empregos:

Fator de importância	Elemento	Trabalho em São Paulo		Trabalho no Rio	
Horas trabalhadas	9	9	81	7	63
Distância casa/trabalho	9	10	90	6	54
Custo de vida	6	9	54	9	54
Salário	8	10	80	9	72
Plano de saúde	4	7	28	10	40
Plano de carreira	7	8	56	8	56
Lazer	10	10	100	10	100
Estabilidade	5	4	20	4	20
SOMA			509		**459**

Claro, você pode colocar um número influenciado por um desejo que já existe. Isso acontece e é natural. Mas procure trabalhar a tabela até que tudo pareça satisfatório.

Olhando de forma prática, tomar decisões pode parecer até fácil. Mas nem sempre é possível observar as questões de forma prática. Ter um filho ou não, por exemplo, não é algo que se

decide utilizando prós e contras. Veja uma dica para isso a seguir.

As grandes decisões da vida

A filósofa Ruth Chang, em sua palestra no TED, procura desmistificar um pouco a estratégia por trás da tomada de decisões quando se trata de assuntos mais complexos.

Grandes decisões da vida, como ter um filho, casar, escolher uma carreira ou doar para uma ONG podem ser entendidas quase sempre da mesma forma. São decisões complexas e inevitáveis no curso da vida.

Muitas vezes, acaba sendo uma escolha entre o risco e a segurança. Uma opção é segura, a outra não é. Mas nenhuma das duas é inteiramente boa para a sua vida. Não é possível resumi-las em números, que podem ser iguais, maiores ou menores. O amor por alguém, por exemplo, não pode ser medido

dessa forma.

Em resumo, a dica é: esqueça a tentativa de escolher qual é a melhor opção pois ela não existe. Precisamos tomar decisões e não deixar que o mundo as tome por nós.

Dicas bônus de um consultor

Mike Myatt é consultor de lideranças e autor dos livros "Hacking Leadership" e "Leadership Matters". Ele dá 6 dicas para quem está debatendo uma decisão:

- Analise os dados quando a sua decisão envolver uma organização.
- Confie no seu conhecimento, mas também leia sobre a natureza da decisão que precisa tomar.
- Não deixe de prestar atenção à sua tendência pessoal em escolher uma coisa ou outra. Ela pode te dizer muito ou trazer peso desnecessário a um dos lados.
- Peça opiniões de quem é qualificado para ajudar, como mentores.
- Pergunte a si mesmo se aquela é a coisa moralmente correta a ser feita.
- E por fim: tenha um plano para os cenários em que a escolha deu certo ou errado. Nunca dê passos em falso!

O peso das emoções na hora de tomar uma decisão

Não dá pra evitar. Afinal, somos humanos e nenhum de nós está imune às emoções. A questão é: como trabalhar esses sentimentos, em especial, quando precisamos tomar decisões muito importantes?

Apesar de todas as estratégias citadas, certamente, você não conseguirá se isentar das suas emoções. Mas, os especialistas garantem que é possível exercer controle sobre elas, evitando que as emoções dominem a sua vida.

Uma boa dica é fazer uma pausa no momento de turbulência. Ou seja, quando a sua cabeça estiver fervilhando com a ansiedade de uma decisão a ser tomada, pare.

Afaste-se do caldeirão", controle sua respiração e reflita sobre o que está acontecendo com você. Seja honesto em relação às suas emoções e às causas delas. Dê atenção especial, quando as suas emoções estiverem diretamente ligadas aos seus valores.

Essa pausa lhe dará tempo para harmonizar os seus sentimentos,

evitando explosões, ajudando-o enxergar melhor o cenário. Enfim, se não dá para jogar a emoção para escanteio na hora de tomar um decisão, então, busque o equilíbrio com a razão.

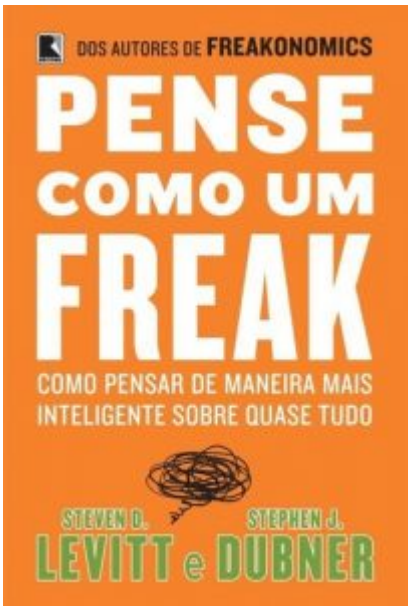
Mas tenha cuidado, porque na hora de tomar uma decisão, o tempo tanto pode ser seu aliado, como seu maior inimigo também. Em algumas situações, você tem um time certo para agir e ficar pensando demais pode levar a resultado negativos. Nesses casos, faça uma pausa curta para avaliar a situação e evitar que suas emoções conduzam o processo.

Mas, uma coisa é certa: jamais se permita tomar uma decisão num momento de emoção extrema.

Aprenda sempre com os livros

Na plataforma do 12Min, temos alguns livros que podem ajudá-lo em todo o processo que envolve uma escolha difícil. Veja nossas sugestões:

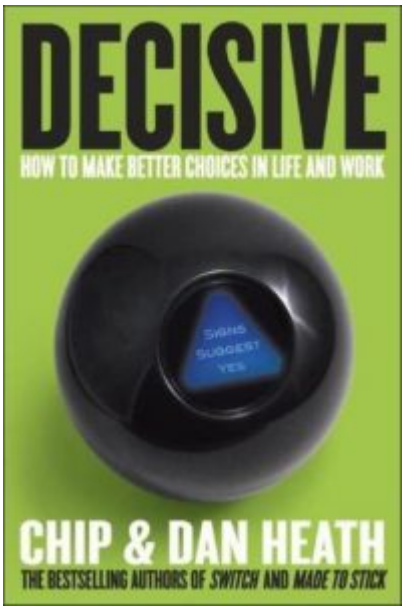
Pense Como um Freak – Steven D. Levitt & Stephen J. Dubner



Algumas vezes é importante ter uma atitude mais espontânea sobre a vida. Não comece a fazer as coisas já acreditando que não vai dar certo. Essa é a sabedoria desse livro dos mesmos

autores de Freakonomics.

Decisive – Dan Heath e Chip Heath



Estar na nossa zona de conforto é ótimo – até que você caia na real e perceba que pouca coisa mudou ou evoluiu. Que tal aprender a tomar decisões com mais habilidade e ampliando suas possibilidades? Leia essa obra definitiva dos irmãos Heath.

E aí, pronto para tomar aquela decisão que vem arrastando? Conte o que achou de nossas dicas, nos comentários abaixo. Nós vamos adorar saber a sua opinião!