

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Valores
ATIVIDADE	07 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Valores

MATRIZ DE DECISÃO

VALORES

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Usar valores prioritários como critérios explícitos para analisar alternativas e tomar uma decisão real com mais clareza sobre custos e renúncias.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade em um momento de relativa tranquilidade. Responda a partir da sua vida real, não da resposta que pareceria mais bonita, correta ou esperada. O valor do exercício está na precisão da observação, não em produzir uma imagem ideal de si.

- Tempo estimado: 45 a 70 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: registre primeiro; interprete depois.

- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Use exemplos concretos sempre que possível: escolhas, agenda, gastos, conversas, recusas, compromissos e decisões recentes.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá uma matriz comparativa de decisão, com valores critério, pesos, notas, trade-off e um próximo passo concreto.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Descreva uma decisão real

Escolha uma decisão concreta que esteja em aberto ou que precise ser revisada. Evite decisões abstratas demais. Quanto mais específica a decisão, melhor a matriz funciona.

Decisão a tomar:

Prazo ou momento da decisão:

Alternativas disponíveis:

PASSO 2. Defina os valores critério

Escolha de três a cinco valores prioritários que devem orientar essa decisão. Eles serão usados como critérios explícitos, não como justificativa depois da escolha.

VALOR CRITÉRIO	PESO 1-5	O QUE SIGNIFICA NESTA DECISÃO?

PASSO 3. Avalie cada alternativa

Dê nota de 1 a 5 para cada alternativa em relação a cada valor. Depois multiplique a nota pelo peso. O número ajuda a enxergar o critério, mas não substitui seu julgamento.

ALTERNATIVA	VALOR	PESO	NOTA	PESO X NOTA	OBSERVACAO

PASSO 4. Nomeie os trade-off

Toda escolha importante costuma preservar algo e abrir mão de algo.
Escreva isso de forma clara antes de decidir.

ALTERNATIVA	O QUE PRESERVA	O QUE CUSTA	CUSTO ACEITAVEL?

PASSO 5. Formule a decisão e o próximo passo

Use a matriz para escrever uma decisão provisória, coerente com seus valores prioritários e com os custos que você está disposto a aceitar.

Decisão provisória:

Valor mais preservado:

Custo que aceito assumir:

Próximo passo concreto:

5. LEITURA DOS RESULTADOS

A melhor alternativa não é necessariamente a que tem mais vantagens absolutas. Ela é a que conversa melhor com os valores que você decidiu priorizar neste contexto.

Quando a escolha permanece difícil mesmo depois da matriz, geralmente existe um trade-off real. Nesse caso, a pergunta central deixa de ser 'qual opção é perfeita?' e passa a ser 'qual custo estou mais disposto a assumir?'.

ORIENTAÇÃO FINAL

Use esta matriz para decisões relevantes, não para transformar toda escolha cotidiana em cálculo. Valores ajudam a decidir melhor quando tornam explícitos critérios, pesos e custos.

ATENÇÃO: Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper o exercício e procurar suporte profissional qualificado.