

Övning 8

Dina värderingar

Värderingar är våra grundläggande föreställningar om vad som är viktigt för oss i livet. De ligger till grund för alla beslut vi tar. Våra värderingar formas tidigt i livet, genom vår familj, genom vänner och genom erfarenheter. Våra grundläggande värderingar kallas för inre värderingar, till exempel, ärlighet, människors lika värde, rättvisa osv.

Arbetsrelaterade värderingar kommer ur våra inre värderingar. De kan förändras genom att situationer förändras, men ju mer våra värderingar stämmer överens med det arbete vi har desto större kommer tillfredsställelsen att vara.

Här följer ett antal värderingar. Sätt ett kryss framför de värderingar som du tycker är viktiga för dig.

<input type="checkbox"/>	Det är viktigt att mina ideal stämmer överens med mitt sätt att leva
<input type="checkbox"/>	Barn är en mycket viktig del av mitt liv
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att få uppleva andra kulturer
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att få ha eget utrymme
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att ha ett nära förhållande med mina anhöriga
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att få arbeta internationellt
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att få arbeta ensam
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att sköta min hälsa
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att få prova nya saker
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig med anställningstrygghet
<input type="checkbox"/>	Förändringar är en förutsättning för att jag ska utvecklas
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att ha en mycket god privatekonomi
<input type="checkbox"/>	Fritid är mycket viktigt för mig
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att det ofta händer något nytt
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig med hög arbetsmoral
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att kunna prioritera min familj
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att ha balans i livet
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att göra karriär
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att få uppleva kultur
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att vara samhällsengagerad
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig med hög materiell standard
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig med ordning och reda
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig med ett öppet och generöst hem
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att känna självrespekt
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att känna stabilitet både i arbets- och privatliv
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att ha ett stort socialt umgänge
<input type="checkbox"/>	Det är viktigt för mig att kunna spara regelbundet

	Det är viktigt för mig att få ta risker
	Det är viktigt med flexibilitet i arbetet
	Det är viktigt för mig att få känna tillhörighet

Lägg till egna värderingar om du tycker att några saknas.

Du har nu kryssat för ett antal värderingar. Vilka av dessa betyder mest för dig?

Välj ut dina fem viktigaste värderingar, prioritera dem och skriv ner dem här:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Konkretisera vad dina värderingar betyder för dig: