

Ćwiczenie: Mój zbiór wartości

czyli to, co jest dla mnie dziś wartościowe i ważne

Prawdopodobnie każdy z nas gdzieś pracuje, być może uczy się, po prostu gdzieś jest i współpracuje z ludźmi, być może mamy swoich bliskich. Niektórzy są właścicielami firm, inni zatrudniają się u kogoś, pracujemy sami lub w zespołach. Być może spotykasz się i rozmawiasz ze swoimi klientami, prezentujesz się wewnątrz lub na zewnątrz do poszczególnych osób lub innych firm. Może świadomie, bądź nieświadomie wybierasz konkretnych sprzedawców, producentów, ich produkty czy usługi. Patrzysz zazwyczaj wtedy na jakieś konkretne i indywidualne kryteria, które w danym czasie są dla Ciebie najważniejsze. Codziennie każdy nas dokonuje różnych wyborów.

Co takiego jest dla Ciebie ważne w życiu? A co takiego w pracy? Czy to są te same kryteria? Czym kierujesz się wybierając partnera czy szukając kolejnej pracy? Co sprawia, że idziesz ćwiczyć lub startujesz w zawodach? Z jakimi ludźmi lubisz pracować, z jakimi rozmawiać a jakich unikasz?

Zapraszam Ciebie do ćwiczenia, w którym spróbujesz wydobyć na powierzchnię odpowiedzi na powyższe pytania, czyli w zgodzie z jakimi wartościami działasz, postępujesz, nawiązujesz relacje, komunikujesz się, rozwiązujesz konflikty, współpracujesz, co Tobą kieruje kiedy dokonujesz wyboru, kiedy czegoś chcesz i czegoś szukasz?

INSTRUKCJA

1. Celem ćwiczenia jest pomoc w wypracowaniu Twojego zbioru wartości, który będziesz mógł wykorzystywać jako wskazówkę i drogowskaz w czasie Twoich własnych wyborów, w czasie współpracy z innymi, w relacjach, wybierając usługi czy przyszłego pracodawcę. Ćwiczenie pozwoli Ci zrobić pierwszy krok, aby zwiększyć swoją samoświadomość.

2. Na kolejnej stronie znajdziesz listę przykładowych wartości. Zastanów się i wybierz te, które mają dla Ciebie największe znaczenie, są dla Ciebie ważne. Uporządkuj je zgodnie z ważnością i wybierz 3 kluczowe, następnie wpisz je w poniższe pola.

WSKAZÓWKA 1: Zaprezentowany zbiór wartości nie jest skończony, stąd też możesz śmiało pomyśleć o innych, które nie zostały tutaj zapisane.

WSKAZÓWKA 2: System wartości nie jest stały na całe życie. Zazwyczaj zmienia się wraz z tym jak sam bardziej siebie poznajesz i rozumiesz, jak rozwijasz się i zdobywasz kolejne doświadczenia życiowe.

WSKAZÓWKA 3: Jedyny sposób na to, aby **efekt tego ćwiczenia** przyniósł Tobie korzyści, **to uznanie** własnego systemu wartości i **że wypracowany przez Ciebie zbiór będzie Twoim szefem.**

LISTA MOICH 3 NAJWAŻNIEJSZYCH WARTOŚCI

1.

2.

3.

LISTA PRZYKŁADOWYCH WARTOŚCI

relacje	wspieranie społeczności	wizja	wpływ
mądrość	prawość	zaangażowanie	ludzie i interakcje
elastyczność	spokój	uznanie	jakość
ciężka praca	wytrwałość	kreatywność	prawda
reaktywność	serdeczność	szczęście	wydajność
spełnienie	radość	honor	inicjatywa
lojalność	bystrość	przygoda	zasoby
jasność	sukces	skupienie	niezawodność
bezpieczeństwo	zarządzanie	humor	zaufanie
miłość	wsparcie	współpraca	ochrona środowiska
władza	kontrola	uczenie się	rzetelność
oryginalność	poczucie celu	siła	autonomia
odwaga	rywalizacja	ekscytacja	szczerłość
dostatek	szacunek	zyskowność	wolność
przyjaźń	innowacyjność	posłuszeństwo	pieniądze
uczciwość	porządek	duchowość	mistrzostwo
praca zespołowa	służba	otwartość	niezależność
zmiana	pasja	różnorodność	proaktywność
estetyka	ciekawość	uważność	solidarność
poświęcenie	niesienie pomocy	harmonia	empatia
akceptacja	zdrowie	wiedza	tolerancja
rozwój osobisty	rodzina	logika	samodyscyplina
prostota	profesjonalizm	pragmatyzm	perfekcja
odpowiedzialność	obowiązek	integralność	efektywność
przywództwo	motywacja	kompetencje	ambicja