

# Mikä on sinulle tärkeää - tunnistatko arvosi?

Arvomaailma näkyy elämäntavassa ja valinnoissa. Silloin, kun oma toiminta ja arvot ovat sopusoinnussa, elämä tuntuu hyvältä. Jos toiminnan ja arvojen välillä on epäsuhtaa, tulee tunne, että jokin on pielessä. Ehkä et ole kuunnellut itseäsi tarpeeksi?

Esimerkiksi jos et ole kovin kilpailuhenkinen, olosi voi tuntua epävarmalta kesätyössä, jossa myyt kännykkäliittymiä ja taistelet viikkobonusista. Tai jos arvostat tiimityötä yli kaiken, mutta tehtäväsi on analysoida näytteitä laboratoriossa yksin, tilanne ei ehkä ole tyydyttävä. Tällaisessa työssä et voi hyvin, vaan kaipaavat työkaverireita ympärillesi.

Kun teet arvojesi mukaisia päätöksiä, voit elää elämää, joka tuntuu omalta. Kun tiedät mitä arvostat, huomaat ja pystyt tarttumaan mahdollisuuksiin, jotka sopivat juuri sinulle.

Seuraavan tehtävän avulla voit tunnistaa asioita, jotka ovat sinulle tärkeitä työelämässä, opinnoissa ja muilla elämän osa-alueilla.

## Löydä tärkeimmät arvosi

Tunnista arvomaailmasi tutkimalla hetkiä, jolloin elämäsi tuntui hyvältä ja oikealta.

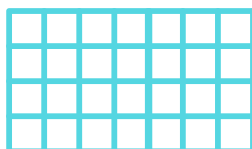
### A. Milloin olet ollut kaikkein onnellisin?

- Milloin olet ollut ylpeä jostakin, mitä olet tehnyt tai missä olet ollut mukana? Milloin olet ollut hyvin tyytyväinen itseesi ja elämääsi?
- Listaa muutama oman elämäsi esimerkki tällaisista tilanteista. Käytä hyödyksi kokemuksiasi opinnoista, harjoitteluista, kesätöistä ja henkilökohtaisesta elämästäsi.
- Rikasta esimerkkejäsi kuvailemalla, mitä olit kulloinkin tekemässä ja mitä muuta tähän tilanteeseen liittyi. Mikä erityisesti sai sinut tuntemaan onnellisuutta, ylpeyttä tai tyytyväisyyttä?

### B. Etsi taustalla olevat arvosi

Seuraavassa listassa on tyypillisiä arvoja.

- Mitkä arvot liittyvät niihin fiiliksiin, joita sinulla oli kuvailemissasi tilanteissa? Mitkä listan arvoista tunnistat omiksesi?
- Pyri löytämään viisi arvoa. Jos oma, tärkeä arvosi ei ole listattuna, voit lisätä sen!



## Arvoja

Ammatillisuus	Kunnianhimo	Status
Asiantuntijuus	Kurinalaisuus	Suvaitsevaisuus
Avoimuus	Käytännöllisyys	Syventyminen
Demokratia	Laadukkuus	Sääntöjen noudattaminen
Dynaamisuus	Lojaalisuus	Taloudellinen turvallisuus
Ekologisuus	Luonto	Taloudellisuus
Epäitsekkyys	Luotettavuus	Tarkkuus
Erinomaisuus	Luovuus	Tasa-arvo
Esteettisyys	Läheisyys	Tasapaino
Haasteet	Menestys	Tavoitteellisuus
Hallinnan tunne	Merkityksellisyys	Tehokkuus
Harkitsevaisuus	Monimuotoisuus	Terveys
Hauskanpito	Muiden palveleminen	Tiedonhalu
Henkisyys	Määrätietoisuus	Totuudellisuus
Herkkyys	Nautinto	Tuloshakuisuus
Hienotunteisuus	Nokkeluus	Turvallisuus
Huolellisuus	Nopeus	Tyynyys
Hyödyllisyys	Nöyryys	Tyytyväisyys
Hyväntekeväisyys	Oikeudenmukaisuus	Täydellisyys
Innostus	Omaperäisyys	Uskollisuus
Isänmaallisuus	Omistautuminen	Uteliaisuus
Itsekontrolli	Onnellisuus	Uuden löytäminen
Itseluottamus	Oppiminen	Vahvuus
Itsensä kehittäminen	Perhekeskeisyys	Vaikuttavuus
Itsensä toteuttaminen	Perinteet	Vapaus
Itsenäisyys	Perusteellisuus	Varovaisuus
Jatkuva parantaminen	Positiivisuus	Vastuullisuus
Jatkuvuus	Puhtaus	Virheettömyys
Johonkin kuuluminen	Pysyvyys	Visionäärisyys
Johtajuus	Päätäväisyys	Yhteistyö
Jämäkkyys	Rakkaus	Yhteisöllisyys
Jännitys	Rauha	Yksilöllisyys
Järjestelmällisyys	Rehellisyys	Yksinkertaisuus
Kilpailuhenkisyys	Rohkeus	Yritteliäisyys
Kohteliaisuus	Seikkailu	Ystävät
Kohtuullisuus	Sisäinen harmonia	Älykkyys
Kokonaisvaltaisuus	Suosio	
Kova työnteko	Spontaanius	<b>JOKU MUU?</b>



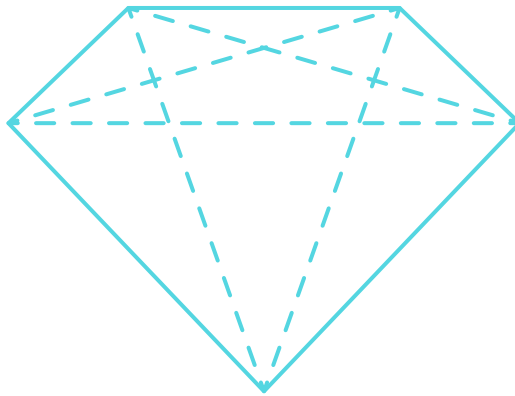


### C. Tärkeysjärjestys

Kun teet valintoja, käytät arvojesi päätöksenteon pohjana. Seuraavaksi pääset tunnistamaan sinulle tärkeiden arvojen järjestyksen.

- Katso viiden tärkeän arvosi listaa. Kirjoita ne oheisen timantin kärkiin.
- Aloita vertailemalla mitä tahansa kahta arvoa keskenään. Jos saisit toteuttaa vain toisen näistä kahdesta arvostasi, kumpi olisi tärkeämpi? Piirrä nuolenpää osoittamaan tärkeämpää arvoa kohti.
- Valinnan avuksi voit miettiä jotakin tilannetta käytännön elämästä. Jatka vertailemalla seuraavaa arvoparia, ja edelleen seuraavaa, kunnes kaikkia arvoja on verrattu keskenään.
- Löydät arvojesi keskinäisen järjestyksen laskemalla, montako nuolenpäää kutakin arvoa osoittaa. Millainen arvojärjestys tulee näkyviin?

“Kun tiedät mitä arvostat,  
pystyt tarttumaan tilaisuuksiin,  
ja mahdollisuuksiin,  
jotka sopivat juuri sinulle”



### D. Lopputarkistus

Miltä näyttää, mitä löysit? Miltä arvosi vaikuttavat?

- Edustavatko nämä arvot maailmaasi ja sitä, mitä pidät tärkeänä?
- Miten puhuisit näistä arvoista ystäväiesi kanssa tai työhaastattelussa?

Arvosi eivät pysy aivan samanlaisina koko elämäsi ajan, ne kehittyvät ja muuttuvat. Muista pysähtyä aika ajoin tarkistamaan, kuinka elämäsi ja kokemuksesi ovat vaikuttaneet arvoihisi.

