

Vad är viktigt för dig – känner du till dina värderingar?

En persons värderingar präglar både levnadssätt och val. När de egna besluten och värderingarna är i harmoni känns också livet bra. Om läget är tvärtom känns det som om något är fel. Kanske du inte har lyssnat tillräckligt mycket på dig själv?

Om du till exempel inte är en tävlingsmänniska kan du känna dig obekvämt i ett sommarjobb där du säljer mobilabonnamang och tävlar om veckobonus. Eller om du uppskattar teamarbete, men dina uppgifter består av att ensam analysera labbprover känns situationen kanske inte tillfredsställande. I ett sådant jobb mår du inte bra och saknar arbetskompisar.

När du fattar beslut som motsvarar dina värderingar kan du leva ditt liv så att det känns rätt för dig. När du vet vad du värderar inser du och kan gripa tag i möjligheter som passar just dig.

Med hjälp av nästa uppgift kan du känna igen sådant som är viktigt för dig i arbetslivet, i studierna och inom övriga livsområden.

Hitta dina viktigaste värderingar

Känn igen dina värderingar genom att se tillbaka på de stunder då ditt liv har känts bra och rätt.

A. När har du varit som allra lyckligast?

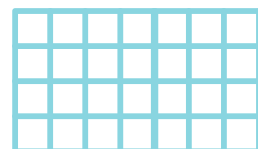
När har du varit stolt över något som du gjort eller varit delaktig i? När har du varit mycket nöjd med dig själv och ditt liv?

- Lista några exempel från sådana situationer i ditt liv. Använd dig av dina erfarenheter från studierna, praktikperioder, sommarjobb och ditt personliga liv.
- Berika dina exempel genom att beskriva vad du sysslade med just då och vilka andra grejer som kan kopplas till situationen. Vad var det som fick dig att känna dig lycklig, stolt eller nöjd?

B. Hitta din värdegrund

I nästa lista finns typiska värderingar.

- Vilka värderingar kan du koppla ihop med känslorna i situationerna du beskrev? Vilka värderingar känner du igen dig i?
- Sträva efter att hitta fem värderingar. Om din egna värderingar inte finns med på listan kan du lägga till dem!



Värderingar

Ambition	Ha roligt	Organiseringsförmåga
Andlighet	Hållbarhet	Originalitet
Ansvar	Hälsa	Osjälviskhet
Ärlighet	Hårt arbete	Pålitlighet
Artighet	Hitta nytt	Perfektion
Att lära sig	Holism	Popularitet
Äventyr	Individualitet	Positivitet
Balans	Inre harmoni	Praktisk
Bestämmdhet	Intellect	Precision
Bestämmdhet	Jämställdhet	Rättvisa
Betjäna andra	Känslighet	Renlighet
Demokrati	Kärlek	Resultatinriktad
Disciplin	Kontinuerlig förbättring	Säkerhet
Dynamik	Kontinuitet	Samarbete
Effektivitet	Kontrollbehov	Samhörighet
Eftertänksamhet	Kreativitet	Sanningsenlighet
Ekologi	Kvalitet	Självförtroende
Ekonomisk säkerhet	Ledarskap	Självförverkligande
Ekonomiskt tänk	Lojalitet	Självkontroll
Engagemang	Lojalitet	Självständighet
Enkelhet	Lugn	Självutveckling
Entusiasm	Lycka	Slagkraftighet
Estetik	Målinriktning	Snabbhet
Expertis	Målmedvetenhet	Social gemenskap
Familjecentrering	Mångfald	Spänning
Felfrihet	Måttlighet	Spontanitet
Finkänslighet	Meningsfullhet	Status
Följa regler	Mod	Styrka
Fördjupning	Närhet	Tävlingsinriktad
Företagsamhet	Natur	Tolerans
Försiktighet	Njutning	Traditioner
Förträfflighet	Noggrannhet	Utmaningar
Fosterländskhet	Nöjdhet	Välgörenhet
Framgång	Nyfikenhet	Vänner
Fred	Nyttighet	Vetgirighet
Frihet	Ödmjukhet	Visionär
Fyndighet	Öppenhet	Yrkemässighet
Grundlighet		

NÅGOT ANNAT?

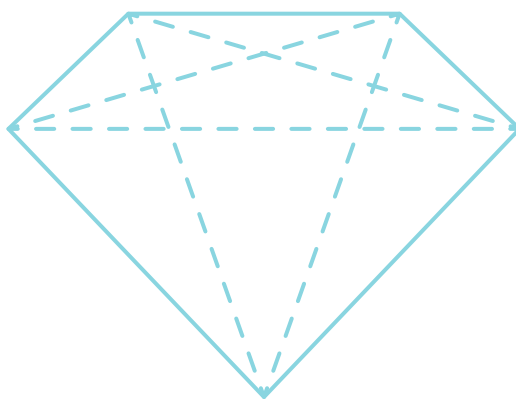


C. Prioritetsordning

Du använder dina värderingar som en grund för dina beslut. Till näst ska du känna igen ordningen för dina viktigaste värderingar.

- Se på listan med dina fem viktigaste värderingar. Skriv dem i diamantens spetsar.
- Börja med att jämföra två värderingar sinsemellan (ingen skillnad vilka du väljer). Om du skulle få förverkliga bara en av dessa två värderingar, vilken skulle vara viktigare? Rita en pil som pekar mot den viktigare värderingen.
- Tänk på en situation ur ditt liv för att underlätta valet.
- Fortsätt med att jämföra nästa värderingspar tills du har jämfört alla värderingar sinsemellan.
- Genom att räkna hur många pilar som pekar på en värdering ser du en prioritetsordning för dina värderingar. En hurdan värdeprioritering ser du?

”När du vet vad du uppskattar kan du gripa tag i de chanser och möjligheter som passar just dig.”



D. Slutkoll

Hur ser det ut, vad hittade du? Hurdana värderingar har du?

- Representerar de här värderingarna din värld och det som är viktigt för dig?
- Hur skulle du prata om de här värderingarna med dina vänner eller under en arbetsintervju?

Dina värderingar kommer inte att vara samma livet ut, de utvecklas och förändras. Kom ihåg att då och då stanna upp och kontrollera hur livet och dina erfarenheter har påverkat dina värderingar.

