



**ĆWICZENIA. WARTOŚCI, co jest dla Ciebie ważne?**

**HIERARCHIA WARTOŚCI. Ćwiczenie na wyznaczanie fundamentalnych wartości.**

a. Spójrz na poniższe i zakreśl te, które są dla Ciebie najbardziej istotne tak, aby pozostało 10 pozycji. Jeśli czegoś brakuje, dopisz swoją wartość. Ma być ich jednak w sumie 10.

Akceptacja	Humor	Niezależność	Ryzyko	Sprawiedliwość	Zaufanie
Bogactwo	Intuicja	Niezależność finansowa	Rozwój osobisty	Wygoda	Zdrowie
Balans	Intymność	Piękno	Rodzina	Wdzięczność	.....
Bezpieczeństwo	Kreatywność	Pasja	Szczerowość	Wsparcie	.....
Dobra zabawa	Komfort	Perfekcjonizm	Szczęście	Wiara	.....
Dostatek	Lojalność	Pewność	Stabilność	Wrażliwość	
Duma	Miłość	Przygoda	Stabilność finansowa	Wyobraźnia	
Elastyczność	Motywacja	Przyjaźń	Spokój	Wyzwania	
Energia	Mądrość	Praca	Satysfakcja	Wolność	
Harmonia	Marzenia	Radość	Sukces	Wykształcenie	



- b. Zapisz 10 wartości, które uznałeś za najważniejsze, a następnie postaraj się określić co dana wartość oznacza dla Ciebie. Np. czy wartość „rodzina” oznacza, że ważne jest dla Ciebie spędzanie czasu z rodziną, czy też posiadanie rodziny, itp.? A wartość „zdrowie” dbanie o nie, regularne ćwiczenia?

LP.	NAZWA WARTOŚCI	CO DLA CIEBIE OZNACZA TA WARTOŚĆ? W CZYM SIĘ PRZEJAWIA?	TWÓJ RANKING (1-10) pkt. c
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

- c. Spójrz raz jeszcze na powyższe wartości i spróbuj uszeregować je w kolejności od 1 do 10 (ostatnia kolumna). Gdzie 1 to wartość najważniejsza, a 10 najmniej ważna. Jeśli będziesz mieć z tym problem spróbuj je porównać, czy ważniejsza jest „wartość 1” czy też „wartość 2” i na tej podstawie przyznaj pozycję w rankingu. Przeznacz na to ćwiczenie tyle czasu, ile będziesz potrzebowała/potrzebował.



d. Następnie zapisz poniżej 5 wartości, które znalazły się na najwyższych pozycjach.

LP.	NAZWA WARTOŚCI
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

e. Na koniec pozostaje pytanie: Na ile realizujesz te wartości w swoim życiu? Czy to co robisz zawodowo wspiera realizację tych wartości?

.....

.....

.....

.....

.....

.....