



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....