


ØVELSE 42

→ Find værdierne: Hvad er vigtigt i mit liv?

Denne første del af opgaven er en individuel opgave med henblik på at tydeliggøre dine personlige værdier. Derefter kan I på arbejdspladsen evt. vælge at arbejde videre med at definere jeres teams eller organisations fællesværdier. Inddel de forskellige værdier, som er angivet i listen nedenfor, i tre bunker: Bunke A: Dette er meget vigtigt for mig. Bunke B: Dette er moderat vigtigt for mig. Bunke C: Dette er ikke vigtigt for mig.

Under øvelsen vil du måske opleve, at de fleste værdier tiltaler dig i ét eller andet omfang. Samtidig vil du sikkert også mærke, at nogle af ordene vækker større genklang i dig end andre. Brug de tomme kort, hvis der mangler en værdi – listen er langt fra komplet, men ment som et godt sted at starte. Hvis du har mange ord i bunke A, så prøv at gennemgå bunken igen. Prøv at se, om du kan koge det ned til højst 10 kerneværdier, som grundlæggende er vigtige for dig (hvis du ikke kan finde så mange, gør det ikke noget – så gå videre med de kort, du har).

At lære	Retfærdighed (arbejde for en retfærdig og lige behandling af alle)	
At være ydmyg	Ikke-konformitet (at sætte spørgsmålstegn ved og udfordre autoriteter og normer)	
Loyalitet (over for venner, familie og/eller min gruppe)	At give omsorg	
At være i kontakt med naturen	Foranderlighed	



At være tilgivende

Generøsitet
(dele og give til andre)

Skabe skønhed
(f.eks. kunst, dans, have, musik)

Velgørehed

Humor

Selvstændighed



Økologi
(leve i harmoni med
miljøet/omgivelserne)

Ærlighed

Kærlighed og hengivenhed

Familie
(stræbe mod et kærligt og
engageret familieliv)

Åbenhed

At bidrage til fællesskabet





Ansvarlighed

Venlighed

Eventyr/nye
og spændende oplevelser

At udfordre mig selv

Nærvær

At være fysisk i form



At spise sundt

Respekt

Medfølelse

Pligtopfyldenhed

At sørge for sikkerhed og
tryghed for dem, jeg elsker

Ligeværd





Intimitet

Enkelthed

Alenetid

Sjov og leg

At nyde mad og drikke

Work-life-balance
(at søge balance
mellem arbejde og fritid)



At nyde musik, kunst
og/eller drama

Kreativitet

At lære fra mig

At bygge og reparere ting

At være udendørs

At organisere





At forske/undersøge

At administrere

At arbejde for fred i verden

Tolerance

At være pålidelig

Rationalitet
(at være guidet af
ræsonnement og logik)



Samhørighed, fællesskab

