



Värdegrund - livsvärderingar

- Din inre kompass i livet

Ability© 2024

Mål med presentationen

- Du hittar dina dolda värderingar som kan vara till hjälp när du ska fatta olika beslut.
- Du lär dig förstå varför Dolda värderingar kan ligga till grund för hur du reagerar ibland.
- Du hittar ditt värdeord som står för dina värderingar just nu.
- Du använder dig av ditt Värdeord för att ta beslut så att du känner dig mer trygg i ditt beslut.
- Du reflekterar över vad du lärt dig av presentationen och hur du kan dra nytta av det i ditt jobbsökande.



Dina värderingar fungerar som en inbyggd kompass och avgör vad du tycker, tänker, väljer och vad som är viktigt i ditt liv.

Värderingar uttrycks ofta i abstrakta termer som till exempel:

- Ärlighet
- Frihet
- Kärlek
- Vänskap
- Lojalitet
- Glädje
- Hälsa
- Integritet
- Förtrolighet



Värderingarnas betydelse:

- Ger dig något att navigera efter.
- Gör det lättare för dig att prioritera.
- Ger dig en upplevelse av lycka i självförverkligande när du är trogen dina värderingar.
- Ger din magkänsla en rationell stämma.
- Gör att du snabbare kommer dit du vill.
- Gör det enklare att njuta av ”resan”.



Vikten av att veta sina värderingar

Du motiveras till handling

Det skapar energin bakom målet

Du får lättare att fatta beslut

Du får större tillfredsställelse och balans i livet



Affektiv kognitiv dissonans

- En inre konflikt.
När du inte vet om dina värderingar.
- Händer när du inte lever enligt dina värderingar.
- En existentiell skuld känsla.
- Bristande samklang mellan tanke, känsla och handling.
- Du upptäcker den lättast genom dina känslor tex. att du blir upprörd.

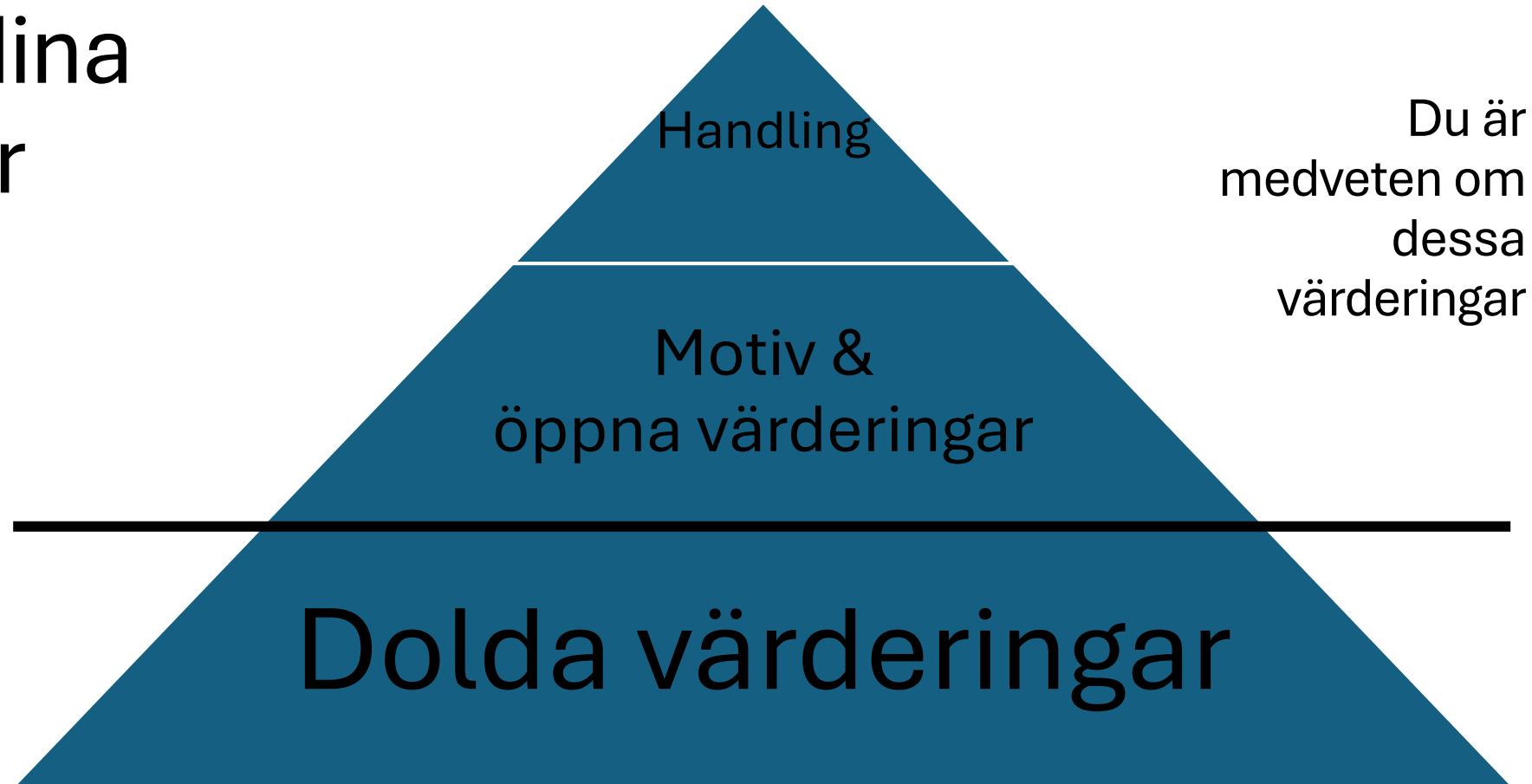


Användbara frågor för att hitta värderingar

- Vad får du ut av att göra det här?
- Vad är viktigt för dig när det gäller tex. arbete?
- Varför vill du göra det här?
- Varför är det viktigt för dig?
- Vad kommer det att ge dig att uppnå ditt mål?
- Vilka fem saker gillar du med ditt liv?
- Varför är de sakerna viktiga för dig?



Hitta alla dina värderingar



Dessa värderingar är du inte medveten om,
men du märker dem i hur du reagerar.



Måluppfyllelse	Noggrannhet	Äventyr	Äkthet	Samarbete
Gemenskap	Kamratskap	Mod	Kreativitet	Empowerment
Kvalitet	Framgång	Lyx	Lojalitet	Frihet att välja
Att ge	Att växa	Harmoni	Ärlighet	Humor
Oberoende	Integritet	Glädje	Lätthet	Kärlek
Alla kan	Naturen	Skapa sitt eget liv	Tjäna andra	Bestämma
Deltagande	Fred	Personlig utveckling	Uppmärksamhet	Belöning
Respekt	Självförverkligande	Andlighet	Succé	Vänskap
Sport	Delegera	Enkelt	Effektivt	Hållbart

Dolda värderingar kan liknas vid en boj

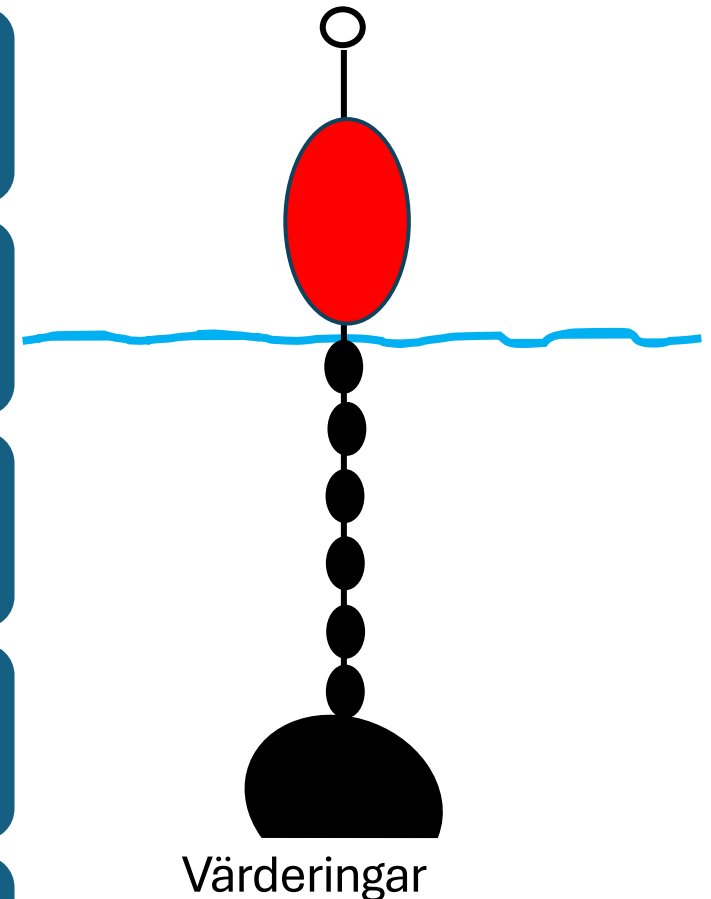
Bojstenen som står på havsbotten symboliserar **värderingar** som ligger som en grund för dig.

Kedjan, som fäster bojen i bojstenen, motsvarar dina **attityder** till hur du ser på saker och ting.

Kedjan är också osynlig, men den ligger närmare vattenytan och är därför nästan synlig för andra.

Attityden kan liksom kännas i luften ibland.

Bojen ligger däremot över ytan. Den motsvarar ditt **beteende** som också syns för människor runt omkring dig.



Veckans uppgift

DITT VÄRDEORD

1. Välj ut max 5 värderingar som är viktiga för dig just nu.
2. Skapa ett Värdeord genom att använda **första bokstaven** i varje värdering.
tex. Framgång, Oberoende, Glädje och Gemenskap = FOGG
3. Kom ihåg dina värderingar och ditt värdeord. Vinsten är att du lättare kan göra rätt val.
4. Vad lärde du dig av dagens presentation och hur kan du dra nytta av det du lärt dig i ditt jobbsökande?



Extra uppgift: Hitta dolda värderingar

Du kan använda dig av bojen-metaforen “baklänges” för att ta reda på dina värderingar, genom att se på ditt beteende/agerande i olika situationer.

Enklast är att se på situationer som gör dig upprörd och ställa dig frågorna:

1. Vad var det som gjorde att jag blev upprörd?
2. Varför gör det här mig upprörd?
(Attityden: din åsikt eller uppfattning om något)
3. Vad är det för värdering som gör att jag tycker att det borde vara just så?

