

Arbejdsark til at få afklaret dine arbejdsværdier

Få afklaret dine arbejdsværdier, så du bliver i stand til at tænke dem ind i din jobsøgning eller karriereudviklingsproces.

1. Brainstorm

Hvad er vigtigt for dig, når du går på arbejde? Du kan fx stille dig selv følgende spørgsmål:

- Hvad gør dig rigtig glad?

- Hvad giver dig god energi?

- Hvad kan få dig til at glemme tid og sted?

- Hvad vil du gerne huskes for?

- Hvad vil du gerne have, at der skal være mere af i dit liv?



- Hvad motiverer dig?

- Hvad oplever du som et perfekt øjeblik med en følelse af lykke eller stolthed?

- Hvad brænder du for?

Skriv dine svar ned på post-its og kun ét svar pr. seddel.

2. Sortering af dine svar i grupper efter værdier

- 1) Sortér dine svar i forskellige grupper, som du synes hænger sammen. Hvis nogle af svarene passer ind i flere grupper, laver du en ekstra post-it af det svar, der går igen.

- 2) Giv de forskellige grupper en overskrift, som er den værdi, der knytter sig til svarene. Det vigtigste er, at overskriften giver mening for dig. Der er ingen værdier, som er mere rigtige end andre.

Du skal ikke lande på et bestemt antal værdier. Det kan være 3, 5 eller 10, men hvis du er endt op med mere end 10, kan du kigge på, om nogle af grupperne dækker over den samme værdi.

- 3) Skriv dine værdier ned.

Eksempel:

1. Ansvar
2. Anerkendelse
3. Frihed
4. Fleksibilitet
5. Indflydelse
6. Samarbejde
7. Udvikling
8. Variation.

3. Find ind til kernen af dine værdier

Reflektér over og undersøg hver enkelt værdi nærmere.

Spørg dig selv:

- Hvad er vigtigt for dig ved denne værdi?

Næste spørgsmål kunne så være

- Hvad forventer du at få tilfredsstillet ved at opleve X?

Og så kan du spørge dig selv:

- Når du oplever X, så du kan Y, hvad betyder det så? Hvad vil det give dig, når du får dette opfyldt?

Eksempel:

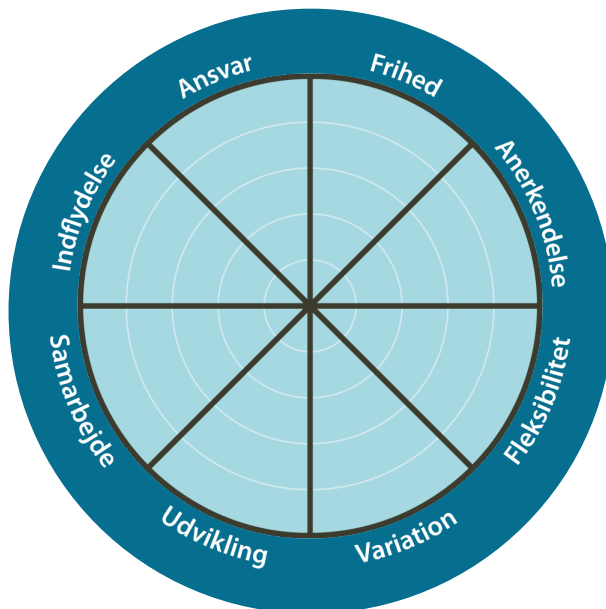
Du har fx en værdi, der hedder:
"Fleksibilitet"

- Hvad er vigtigt for dig ved denne værdi?
At jeg selv kan bestemme, hvornår jeg kommer og går(X)
- Hvad forventer du at få tilfredsstillet ved at opleve fleksibilitet og selv kunne bestemme, hvornår du kommer og går?
At jeg har mulighed for at aflevere og hente mine børn uden stress(Y)
- Når du oplever fleksibilitet og kan komme og gå, så du kan aflevere og hente dine børn uden stress, hvad betyder det så? Hvad vil det give dig, når du får dette opfyldt?
Ro (=kernen af værdien fleksibilitet)

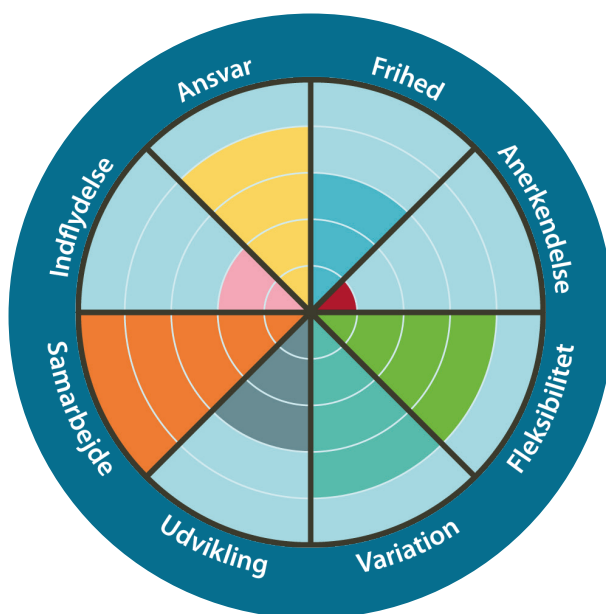
4. Prioritér dine værdier

Når du skal prioritere dine værdier, kan du udfylde et hjul med eger, hvor hvert felt svarer til en værdi.

- 1) Udfyld nu værdihjulet med de værdier, du har fundet frem til.
- 2) Stil dig selv spørgsmålet for hver værdi:
På en skala fra 1 til 10, hvor vigtig er denne værdi så?
Du tegner svaret ind i hjulet, hvor 0 er midten af hjulet, og 10 er et helt fyldt felt.



Eksempel:



Prioritér herefter dine værdier på en liste, så de værdier, du får mest energi på, står øverst på listen.



Renskriv en liste med dine 3-5 vigtigste værdier i prioriteret rækkefølge.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

5. Dine værdier fremadrettet

Hvordan bliver dine værdier understøttet i dit nuværende eller seneste job, og hvordan kan et fremtidigt job støtte op om værdierne? Hvad skal være til stede for, at du trives?

Spørg dig selv:

- Hvordan understøttes dine værdier i dit nuværende job?

- Hvordan er dine værdier blevet understøttet i tidligere jobs?

- Hvordan kommer det til udtryk?



- Hvad giver det dig?

- Hvad skal du undgå?

- Hvilke af dine værdier er svære at forene med dit nuværende eller et fremtidigt job?

- Hvad kan du gøre i dag for at understøtte dine værdier mere?
