HIERARQUIZAÇÃO DE VALORES

**1. Com base no quadro seguinte escolhe oito valores que consideras mais importantes para ti. Não te preocupes agora com a ordem hierárquica, escolhe apenas oito dos mais importantes.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Honestidade | Paz interior | Amor | Reconhecimento |
| Amizade | Aventura | Felicidade | Harmonia |
| Alegria | Beleza | Estabilidade financ. | Perdão |
| Integridade | Justiça | Gratidão | Confiança |
| Luxo | Sucesso | Liberdade | Independência |
| Disponibilidade | Satisfação | Abundância | Frontalidade |
| Benevolência | Consistência | Disciplina | Divertimento |
| Audácia | Discrição | Fama | Calma |
| cooperação | Dinamismo | Cordialidade | Coragem |
| Educação | Forma física | Flexibilidade | Ambição |
| Curiosidade | Empatia | Clareza | Foco |
| Apreciação | Higiene | Energia | Entusiasmo |
| Assertividade | Compromisso | Compaixão | Gentileza |
| Concentração | Sinceridade | Experiência | Crescimento |
| Congruência | Trabalho de equipa | Aprendizagem | Sacrifício |
| Popularidade | Prazer | Satisfação | Autocontrolo |
| Sensibilidade | Hospitalidade | Humor | Entendimento |
| Criatividade | Proatividade | Partilha | Profissionalismo |
| Ingenuidade | Pureza | Simplicidade | Mente aberta |
| Proteção | Segurança | Inteligência | Otimismo |
| Visão | Intensidade | Vitalidade | Organização |
| Religioso | espontaneidade | Força | Persistente |
| Respeito | Perfeccionismo | Simpatia | Entreajuda |
| Desafios | Rotina | Excelência | Status |
| Poder | Mudança | Reputação | Aceitação |

**2. De todos os valores que selecionaste, com base no primeiro quadro, escolhe agora os cinco valores que, para ti, são mais importantes e coloca-os no quadro abaixo.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Valor | Pontuação |
| A |  |  |
| B |  |  |
| C |  |  |
| D |  |  |
| E |  |  |

3. Agora vamos pôr os valores por ordem. De forma que faças a hierarquização dos teus valores, presta atenção aos seguintes pontos:

• qual dos seguintes valores é mais importante para ti? A ou B? Dá um ponto ao valor mais importante entre os dois.

• repete a pergunta, comparando A e C, A e D, até todos os valores estarem comparados com o A. Depois compara B e C, B e D, e assim por diante para todos os valores. Comparas sempre um valor com os outros que estão em baixo.

• quando terminado, soma os pontos de cada valor.

• se dois ou mais valores tiverem a mesma pontuação, pergunta “Qual destes valores é mais importante para mim?” e adiciona um ponto a esse. Repete esse passo até todos os valores estarem desempatados.

4. verifica a pontuação final e escreve os teus valores pessoais de forma descendente.

Os meus valores:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Refletir:* Que pensas do resultado final? Como julgas que estes valores refletem a tua atitude perante o mundo? Estás a aplicar estes valores no teu dia-a-dia? Ou o teu dia-a-dia faz com que entres em conflito com estes valores?