**Handlingsplan**

**Mina värderingar**

En värdering är en grundläggande personlig uppfattning om i vilken grad man tycker något är bra eller dåligt, vackert eller fult, viktigt eller oviktigt.

Rätt eller fel ur moralisk, estetisk eller känslomässig eller upplevelsemässig synpunkt. Det kan gälla en aktuell situation, ett tillvägagångssätt, eller ett förväntat resultat. Värderingar är oftast generella och kulturellt eller personligt betingade.

De personliga värderingarna är direkt kopplade till hur vi motiveras till handling i våra olika livsroller och är därför viktiga att odla. Värderingar och värderingssystem ska styra handlandet!

|  |  |
| --- | --- |
| Detta är några saker jag tycker är BRA, RÄTT eller VIKTIGT i min nuvarande situation eller omgivning. | |
| Study with a plan | Work out regularly |
| Eat regularly | Have a good sleeping schedule |
| Being self-discipline |  |
| Det finns några saker jag tycker illa om, som känns DÅLIGT, FEL eller ONÖDIGT | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Skriv ner de viktiga *personliga* värderingar som du vill ska styra ditt liv och ledarskap och som gäller både i privatlivet och i arbetslivet. *Se uppgiften nedan för att hitta dina viktiga värderingar.* | |
| Growth – physical, intellectual and spiritual development | Inner harmony – balance, self-fulfilment |
| Independence – self-reliance, self-sufficiency | Health – well-being, fitness, not being sick |
| Wisdom – making good decisions and judgements |  |

|  |
| --- |
| Kan du ange exempel eller beskriva situationer där du tillämpat någon eller några av dina värderingar? |
|  |

ÖVNING

Läs igenom orden nedan, dessa utgör exempel på värderingar för att du ska komma i gång, obs dessa är inte de enda, du kanske har egna ord. *Se sedan uppgiften nedan –*

*som du kan förbereda tills vi ses;*

Ansvarsfull

Berömmande

Beslutsam

Disciplinerad

Effektiv

Empatisk

Engagerad

Fantasifull

Flitig

Fokuserad

Föredömlig

Förnuftig

Förstående

Förtroendefull

Förändringsbenägen

Generös

Glad

God lyssnare

Handlingskraftig

Harmonisk

Insiktsfull

Intresserad

Intuitiv

Karismatisk

Klok

Kommunikativ

Kompetent

Konsekvent

Kontrollerande

Kreativ

Kärleksfull

Lojal

Lyssnande

Meningsfull

Modig

Motiverad

Målmedveten

Noggrann

Nyfiken

Objektiv

Omväxlande

Ordningsam

Passionerad

Personlig

Positiv

Prestigelös

Produktiv

Professionell

Pålitlig

Reflekterande

Respektfull

Riskbenägen

Rolig

Rättvis

Samvetsgrann

Självmedveten

Självständig

Stolt

Storsint

Ståndaktig

Stödjande

Tillitsfull

Tolerant

Trogen

Trygg

Tydlig

Uppriktig

Uthållig

Vis

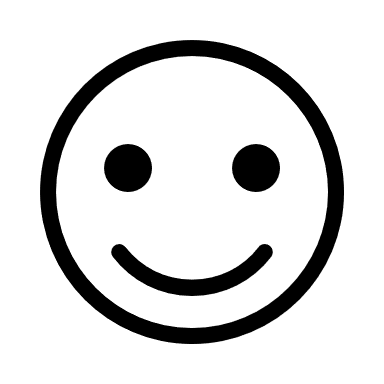
Visionär

Ärlig

Ödmjuk

Öppen

Övertygande

…och några till…

1. Sätt ett streck eller en ring vid de värderingar du tycker passar in på dig.
2. Ringa in 10 stycken värderingar.
3. Välj därefter ut 5 av de tio.
4. Välj nu 3 av de fem.
5. Välj slutligen en av de tre.
6. Berätta en historia om den viktigaste värderingen, och varför den är viktig för dig.

Vi kommer att arbeta vidare med detta under kursen.

|  |
| --- |
| På vilka punkter stämmer dina värderingar med det som gäller på din arbetsplats/ i skolan/privat? Finns det något eller några avvikelser? |
|  |
| Har denna övning varit värdefull för dig? På vilket sätt? |
|  |