**Oefening: Verheldering van waarden**

Deze oefening kan je helpen bij het stellen van prioriteiten in je persoonlijke waarden en de keuzes die je maakt. Denk niet te lang na over de scores Laag, Midden en Hoog.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Persoonlijke waarden** | **Laag** | **Midden** | **Hoog** |
| Verworvenheden (prestaties, het gevoel iets tot stand te hebben gebracht) |  |  |  |
| Vooruitgang (innovatie, promotie, ambitie,vernieuwing) |  |  |  |
| Avontuur (nieuwe en uitdagende ervaringen) |  |  |  |
| Genegenheid (liefde en warmte) |  |  |  |
| Wedijver (willen winnen, competitie, risico’s nemen) |  |  |  |
| Coöperatie (goed met anderen samenwerken, teamwork) |  |  |  |
| Creativiteit (fantasievol, innovatief en vernieuwend zijn) |  |  |  |
| Economische zekerheid |  |  |  |
| Beroemd of bekend willen worden |  |  |  |
| Gezinsgeluk |  |  |  |
| Vrijheid (onafhankelijkheid, autonomie) |  |  |  |
| Vriendschap (goede relaties met anderen) |  |  |  |
| Gezondheid (fysiek en mentaal) |  |  |  |
| Spiritualiteit (zelfverwezenlijking) |  |  |  |
| Hulpvaardigheid (anderen helpen) |  |  |  |
| Innerlijke harmonie (innerlijke rust/vrede, zelfacceptatie) |  |  |  |
| Integriteit (eerlijkheid, oprechtheid, staan voor ideeën) |  |  |  |
| Betrokkenheid |  |  |  |
| Loyaliteit (plichtsbesef, respect, gehoorzaamheid) |  |  |  |
| Orde (kalmte, stabiliteit, aangepastheid) |  |  |  |
| Persoonlijke ontwikkeling/groei |  |  |  |
| Plezier (gemakkelijke levenshouding) |  |  |  |
| Macht (invloed, beheersing, autoriteit) |  |  |  |
| Erkenning (respect van anderen) |  |  |  |
| Status |  |  |  |
| Discipline |  |  |  |
| Religie |  |  |  |
| Verantwoordelijkheid (aanspreekbaar voor resultaten) |  |  |  |
| Zelfrespect (trots, gevoel voor persoonlijke identiteit) |  |  |  |
| Weelde (geld verdienen, rijk worden) |  |  |  |
| Wijsheid (het leven begrijpen, kennis vergaren) |  |  |  |
| Vertrouwen (geven en krijgen) |  |  |  |
| Rust |  |  |  |
| Kwaliteit leveren (dingen heel goed willen doen) |  |  |  |
| Dienen |  |  |  |
| Balans |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Waarden in de dagelijkse praktijk**

Selecteer uit de waardenoefening je belangrijkste acht waarden.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Je belangrijkste waarden** | **Cijfer van 1 - 10. Hoe scoor je voor…** | | |
| **… jezelf?** | **… je relaties?** | **…je werk?** |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |
| 7. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |