**FORMÅL MED ØVELSEN:**

**MOTIVATION**

**KEND DINE VÆRDIER**

At finde frem til, vælge og prioritere, hvilke værdier du vægter højest.

**SÅDAN GØR DU:**

1. Med baggrund i lektionen om værdier og dine resultater fra [VIA Character-spørgeskemaet](https://www.viacharacter.org/survey/account/register) skal du udvælge dine 5 vigtigste værdier. Betragt listen fra VIA som inspiration, og vælg kun de begreber, som giver mening for dig. Du behøver således ikke vælge de fem øverste begreber fra listen, ligesom du også er velkommen til at inkludere begreber, som ikke fremgår af listen.
2. Når du har udvalgt 5 værdier, skal du nu prioritere de 3 vigtigste. Det kan være svært, men hvis du nu blev tvunget – og det gør du nu – hvilke værdier er så vigtigere for dig end andre?
3. Til sidst skal du prøve at konkretisere dine værdibegreber ved at komme med personlige eksempler på situationer, hvor dine værdier kommer til udtryk i dit liv.

**ØVELSE**

Step 1:

Tænk godt over fem elementer, du anser som de vigtigste for, at du skal have det godt i et fremtidigt job. Det kan være ting som ”samarbejde”, ”kreativitet”, ”gode kolleger”, ”høj løn”, ”at gøre en forskel” eller noget helt femte.

**Skriv de 5 værdier ind her:**

**1.**

**2.**

**3.**

**4.**

**5.**

Step 2:

Næste skridt er at prioritere i de værdier, der ligger foran dig. Hvad vægter højest af de vigtige elementer?

Pointen er, at du forsøger at skære ned på de mange elementer, der kan være med til at forvirre, når der skal tænkes fremad. Her sidder du med nogle begreber, du ved, du kan navigere efter, når du skal definere eller

måske endda finde det job, du kunne tænke dig. Det behøver ikke være drømmejobbet, men det skal gerne indeholde elementer af drømmejobbet.

**Skriv den prioriterede rækkefølge ind her:**

**1.**

**2.**

**3.**

Step 3:

Sidste skridt i øvelsen er at konkretisere én eller flere af dine formuleringer.

Tænk over hvordan det kommer til udtryk at et givent begreb er noget du tillægger værdi. Hvad betyder det for din måde at tænke, at handle og at løse forskellige opgaver?

*Eksempel: Retfærdighed. Det er – og har altid været – vigtigt for mig, at jeg oplever situationer og handlinger som retfærdige. Jeg behøver ikke nødvendigvis få min vilje eller at ”vinde” et argument, men det er eks. vigtigt for mig at alle har haft lige mulighed for at blive hørt i en sag – en slags procesretfærdighed.*

*Det er derfor samtidig også noget jeg kan reagere kraftigt på, hvis altså jeg oplever situationer og processer, som ikke er retfærdige. Jeg har af samme grund eksempelvis været med til at indføre en fast struktur for behandling af klagesager i en frivillig forening, for netop at sikre at alle blev behandlet lige og retfærdigt i alle sager – det bliver på den måde også mere gennemsigtigt for medlemmer af foreningen hvad der sker ifm. evt. klagesager, hvilket tillige giver medlemmerne mulighed for at opleve en retfærdig proces.*

**Skriv dine beskrivelser ind her:**

**1.**

**2.**

**3.**