

OEFENING

WAT ZIJN JOUW WAARDEN?

Waarden zijn de dingen die jij belangrijk vindt in het leven. Ze geven richting, motivatie en betekenis. Als je werk aansluit bij jouw waarden, dan voelt je werk zinvol en heb je meer werkplezier. Maar als je werk niet past bij jouw waarden, kun je je leeg, moe of gefrustreerd voelen — zelfs als het werk op papier “goed” is.

Zo spraken we laatst John. Hij werkte als kraanmachinist en was ontzettend trots op zijn bijdrage aan een veilige weg. Of Leon, die heel blij werd van het aanleggen van een tuin.

Allebei hebben ze een waarde die verband houdt met zichtbaar resultaat leveren. Als zij de hele dag achter een computer moeten zitten zonder duidelijk te zien wat je na een dag hebt gedaan, worden ze waarschijnlijk ongelukkig in het werk.

Ontdek jouw waarden met de volgende stappen

Stap 1

Kies uit de kernwaarden lijst in de bijlage de 10 voor jou belangrijkste kernwaarden. Kies deze in jouw geval in de context van werk. Pak 10 'geeltjes' of stukjes papier en schrijf iedere kernwaarde op 1 apart papiertje.

Stap 2

Leg nu de 1e kernwaarde neer en vergelijk deze met de 2e kernwaarde. Als je moest kiezen tussen deze twee, welke zou dat zijn? Leg deze vervolgens bovenaan. Pak nu de volgende kernwaarde en vergelijk deze met de kernwaarden die je al hebt liggen totdat je een top 10 hebt van de voor jouw belangrijkste kernwaarden. Deze top 10 is jouw waardenperspectief, met de belangrijkste waarden bovenaan.

Stap 3

Er kunnen nog belangrijke waarden ontbreken in je waardenlijst. De volgende stap is bedoeld om deze, nu nog onbewuste waarden, op te halen.

- Ga nu terug naar een specifiek moment (in de gekozen context) waarin je heel veel voldoening/vreugde/motivatie en vervulling hebt ervaren.
- Als je een specifiek moment gekozen hebt, stap er dan helemaal in. Zie wat je zag (geassocieerd), hoor wat je hoorde en voel nu wat je toen voelde.
- Wat zorgde er nu voor dat jij, in de werkcontext, zo gemotiveerd raakte?
- Als er een nieuwe waarde uitkomt, voeg deze dan toe. Doe dit proces net zo vaak tot er geen nieuwe waarden meer uitkomen.

Mijn belangrijkste waarden zijn:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Stap 4

Omschrijf wat de waarden voor je betekenen:

- Je hebt net je keuzes gemaakt, nu is het nog belangrijk om te omschrijven wat de kernwaarde voor je betekent. Dus schrijf op wat de betekenis van de waarde voor je is, zoals 'Authenticiteit betekent voor mij volledig jezelf kunnen zijn en trouw hiernaar kunnen ondernemen'.
- Beschrijf hierbij ook wat deze kernwaarden je opleveren. Wat brengen deze waarden jou? En anderen?
- Beschrijf het tegendeel ook: "Wat kost het je als je niet naar deze waarden leeft/handelt?"

De waardebetekent voor mij:

.....levert mij en anderen op dat:

Als ik niet naar deze waarde handel/leef kost het mij:

Stap 5

Bedenk en beschrijf welke activiteiten passen bij deze waarden. Binnen je werk en daarbuiten. Maak deze zo concreet mogelijk. En beschrijf wat je kunt doen om deze extra toe te voegen. Beschrijf je voornemen als het gaat om deze waarden.

Ik onderneem/ga de volgende activiteiten ondernemen die passen bij mijn waarden:

Bijlage: Waarden

Affectie	Geleerdheid	Ontdekken	Uitdaging
Assertiviteit	Gelijkwaardigheid	Onthechting	Uitmuntendheid
Authenticiteit	Geloof	Ontmoeten	Veelzijdigheid
Autonomie	Geluk	Ontspanning	Veerkracht
Avontuur	Gemak	Ontvouwen	Veiligheid
Balans	Genuanceerdheid	Ontwikkeling	Verantwoordelijkheid
Barmhartigheid	Gevoeligheid	Onvoorwaardelijk	Verbeeldingskracht
Bekwaamheid	Gezag	Openheid	Verbetering
Betrouwbaarheid	Gezamenlijkheid	Optimisme	Verbinding
Bescheidenheid	Gezondheid	Ordelijkheid	Verbondenheid
Bescherming	Gratie	Originaliteit	Verdraagzaamheid
Betrokkenheid	Groei	Overgave	Vergeving
Bevrijding	Harmonie	Overvloed	Vernieuwing
Bewustzijn	Heelheid	Passie	Vertrouwen
Bezieling	Hulpvaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Vindingrijkheid
Bloei	Humor	Pionieren	Virtuositeit
Collegialiteit	Inlevingsvermogen	Plezier	Vitaliteit
Communicatie	Innerlijke vrede	Prestigieus	Volharding
Competitie	Innovatief	Puurheid	Volmaaktheid
Continuïteit	Inspiratie	Rationaliteit	Vrede
Creativiteit	Integriteit	Rechtvaardigheid	Vreugde
Daadkracht	Intimiteit	Respect	Vriendschap
Dankbaarheid	Inzet	Resultaat	Vrijgevigheid
Degelijkheid	Inzicht	Rijkdom	Vrijheid
Deskundigheid	Kennis	Rust	Waardering
Deugdbaarheid	Klantgerichtheid	Samenwerken	Waardevol
Dienstbaarheid	Klantvriendelijkheid	Samenzijn	Waardevrij
Discipline	Kunstzinnigheid	Schenken	Waardigheid

Doelgerichtheid	Kwaliteit	Schoonheid	Waarheid
Duidelijkheid	Leiderschap	Simpelheid	Wijsheid
Duurzaamheid	Leraarschap	Solidariteit	Zekerheid
Eenheid	Levenslust	Souplesse	Zelfbehoud
Eenvoudigheid	Liefde	Soevereiniteit	Zelfkennis
Eerlijkheid	Loyaliteit	Speelsheid	Zelfstandigheid
Effectiviteit	Mededogen	Spiritualiteit	Zelfvertrouwen
Efficiëntie	Meesterschap	Spontaniteit	Zingeving
Eigenheid	Meeveren	Stabiliteit	Zorgvuldigheid
Energiek	Mildheid	Stilte	Zorgzaamheid
Enthousiasme	Moedig	Tederheid	Zuiverheid
Erkenning	Mogelijkheden	Tevredenheid	
Essentie	Mondigheid	Toegankelijkheid	
Fijnzinnigheid	Muzikaliteit	Toewijding	
Flexibiliteit	Nederigheid	Tolerantie	
Geborgenheid	Nuchterheid	Traditioneel	
Geduld	Onbaatzuchtigheid	Transformatie	
Geestkracht	Onafhankelijkheid	Troost	

Deze oefening is samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en is bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl