



SÅDAN FÅR DU FOKUS PÅ DINE VÆRDIER

ØVELSE TIL AT FINDE GLÆDEN



Tina M.-L. Campbell

VÆRS' GO ...

Somme tider kan vi stræbe så meget efter at få et job, at vi glemmer os selv fuldstændig.

Med denne her øvelse vil jeg gerne, at du bliver bedre til at sætte dine egne værdier højt. Denne her øvelse er god, både hvis du er i et arbejde, men bestemt også hvis du skal ud i et nyt job.

Det er betydningsfuldt, at du formår at holde fast på, hvad der er allervigtigst for dig. Det du beslutter i dit liv, er en afspejling af holdninger.

Værdier afspejler den du er, og hvorfor du gør det, du gør. Værdier er baseret på dine overbevisninger. Dine værdier er, hvad der grundlæggende er betydningsfuldt for dig. Ved at blive bevidst om dine værdier kan du gøre dem til rettesnor i dit liv. Når du har dem på plads, kan de hjælpe dig til at vælge, hvad og hvem du som menneske vil bruge din tid og energi på.

Det er vigtigt, at du stiller dig selv disse fundamentale spørgsmål:



DESUDEN ...

- Hvad er en god dag på jobbet for dig? Skriv alt du kan ned om en sådan dag.
- Hvad var det, der gjorde den særlig god? Var det noget bestemt du eller andre gjorde?
- Hvilke værdier lå bag det, der skete på den gode dag?
 - Havde du ekstra god tid? Var der nogen der var særlig venlig overfor dig? Havde du mulighed for at samarbejde med nogen nye mennesker? Havde du flere stille stunder? Fik du nye opgaver? Fik du mulighed for at beslutte noget, du ikke plejer? Kunne du fordybe dig på en ny måde?

Hvis vi kigger på sidstnævnte punkt, så kan vi finde nogle af dine kerneværdier frem i dine svar.

Svarede du fx:

- a. Du havde ekstra god tid. Så er din værdi måske at være et sted, hvor der ikke er for travlt.
- b. Var der nogen der var særlig venlig overfor dig. Så er din værdi måske godt kollegasamvær.
- c. Du havde mulighed for at samarbejde med nogen nye mennesker. Så er din værdi måske at kunne være fleksibel.
- d. Du havde flere stille stunder. Så er din værdi måske at arbejde alene.
- e. Du fik nye opgaver. Så er din værdi måske at være fleksibel.



SLUTTELIGT ...

f. Du fik mulighed for at beslutte noget, du ikke plejer. Så er din værdi måske at få et vist lederansvar.

g. Kunne du fordybe dig på en ny måde? Så er din værdi måske, at du er omhyggelig.

Hvordan passer disse værdier overens med din nuværende arbejdsplads? Passer disse værdier ind med den arbejdsplads, som du påtænker at søge job hos?

Du kan med fordel kigge på virksomhedens personalepolitik, servicemål, arbejdsprogram, virksomhedsplan eller arbejdspladsvurdering for at få et billede af, hvordan dine værdier passer sammen med virksomheden.

Stå fast på dine kerneværdier og du vil opleve, at du spilder mindre af din egen og arbejdspladsens tid. I skal være et match fra start. Så undersøg også kommende arbejdsplads værdier, inden du søger job der.

*Skab en god
dag! <3*

Tina

