

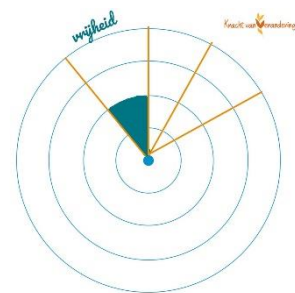
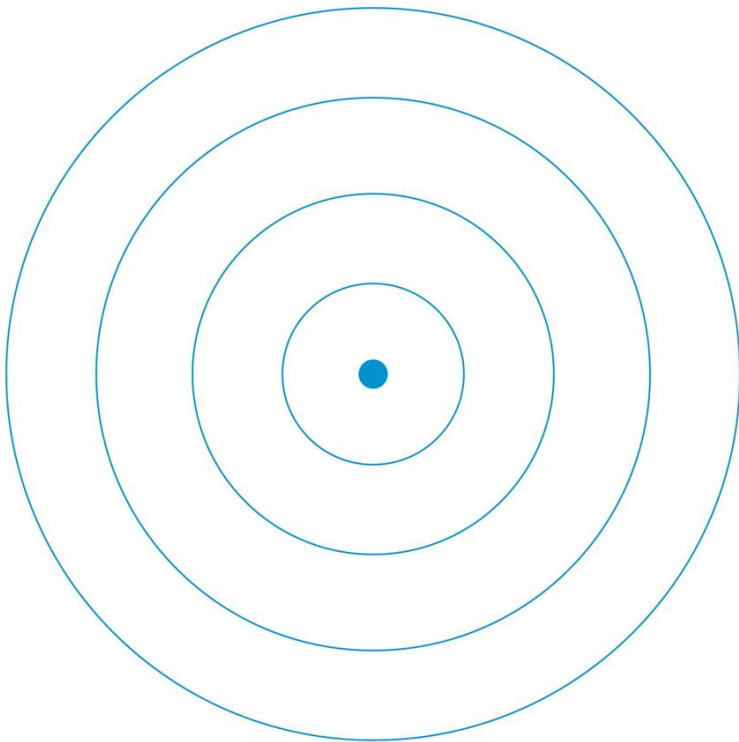
Mijn kernwaarden ontdekken

Nodig: een pen en kaartjes, memobriefjes.

- Kruis alle waarden van de onderstaande waardenlijst aan die jou aanspreken. Schrijf deze waarden vervolgens op een apart memobriefje. (Als je zelf nog andere waarden weet die voor jou belangrijk zijn zet je deze ook op een memobriefje.)

Als je deze oefening gaat doen zal je ontdekken dat het best moeilijk is om te kiezen. Hier bij wat ondersteunende vragen:

- Wat betekent deze waarde voor mij?
 - Wat vind ik voor mijzelf belangrijk?
 - Waar sta ik voor?
 - Welke waarde kan ik niet uit mijn leven wegdenken?
- Leg de kaartjes met de kernwaarden in 3 rijen: onbelangrijk, enigszins belangrijk en heel belangrijk. Spreek de kernwaarde hardop uit en voel wat het uitspreken van deze waarde met je doet. Beslis dan in welk rijtje deze waarde past.
 - Selecteer van het rijtje “zeer belangrijk” maximaal 10 kernwaarden. Het kan zijn dat twee waarden voor jou bij elkaar horen. Leg deze dan bij elkaar.
 - Geef deze 10 waarden een cijfer; hoe belangrijk is deze op dit moment voor je?
 - Schrijf deze 10 waarden onder elkaar op een los blad op volgorde van belangrijkheid; de belangrijkste waarde staat bovenaan.
 - Kleur voor elke waarde uit jouw top 10 het cirkeldiagram in; hoe tevreden ben jij over jou je naar deze waarde leeft in het dagelijks leven.



voorbeeld

Vervolg:

- Selecteer van deze 10 weer 5 kernwaarden.
- Omschrijf van deze overgebleven kernwaarden wat ze voor jou persoonlijk betekenen. Wat is de meerwaarde ervan in jouw leven?
 - Wat betekent deze waarde voor jou?
 - Wat betekent het voor jou om naar deze waarde te leven?
 - Wat betekent het voor jouw omgeving als je naar deze waarde leeft?
 - Hoe zal je leven eruit zien als je je keuzes op grond van deze kernwaarde baseert?
 - Welke positieve invloed heeft deze waarde op jouzelf?
 - Wat is de negatieve keerzijde van deze waarde? Hoe kun je hier je balans in vinden?
 - Als je met een score van 1 tot 10 (10 is de hoogste score) naar deze waarde zou leven, hoe zou dat er uit zien?
 - En hoe ziet dat eruit als je een 1 scoort (laagste score)?
 - Hoe scoor je **op dit moment** en hoe kom je aan die score?
 - Ben je tevreden met dit cijfer?
 - Waar wil je een verbetering in zien in persoonlijk leven / werk?
 - Hoe kun jij dit zelf beïnvloeden om hier meer naar te leven?
 - Welke stappen kun je zetten om meer naar een belangrijke waarde te leven?

Succes!

Persoonlijke waarden

| | | | |
|-----------------|-------------------|---------------------------|----------------------|
| Aandacht | Gehoorzaamheid | Ondernemend | Trouw |
| 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 | Vendraagzaamheid |
| 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 | Waardevnij |
| 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 |
| Efficientie | Meesterschap | Spontaniteit | Zingeving |
| Eigenheid | Meeveren | Stabiliteit | Zorgvuldigheid |
| Energiek | Mildheid | Stitte | 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 | |