

---

# Værdiafklaring

*Find frem til dine  
personlige værdier*

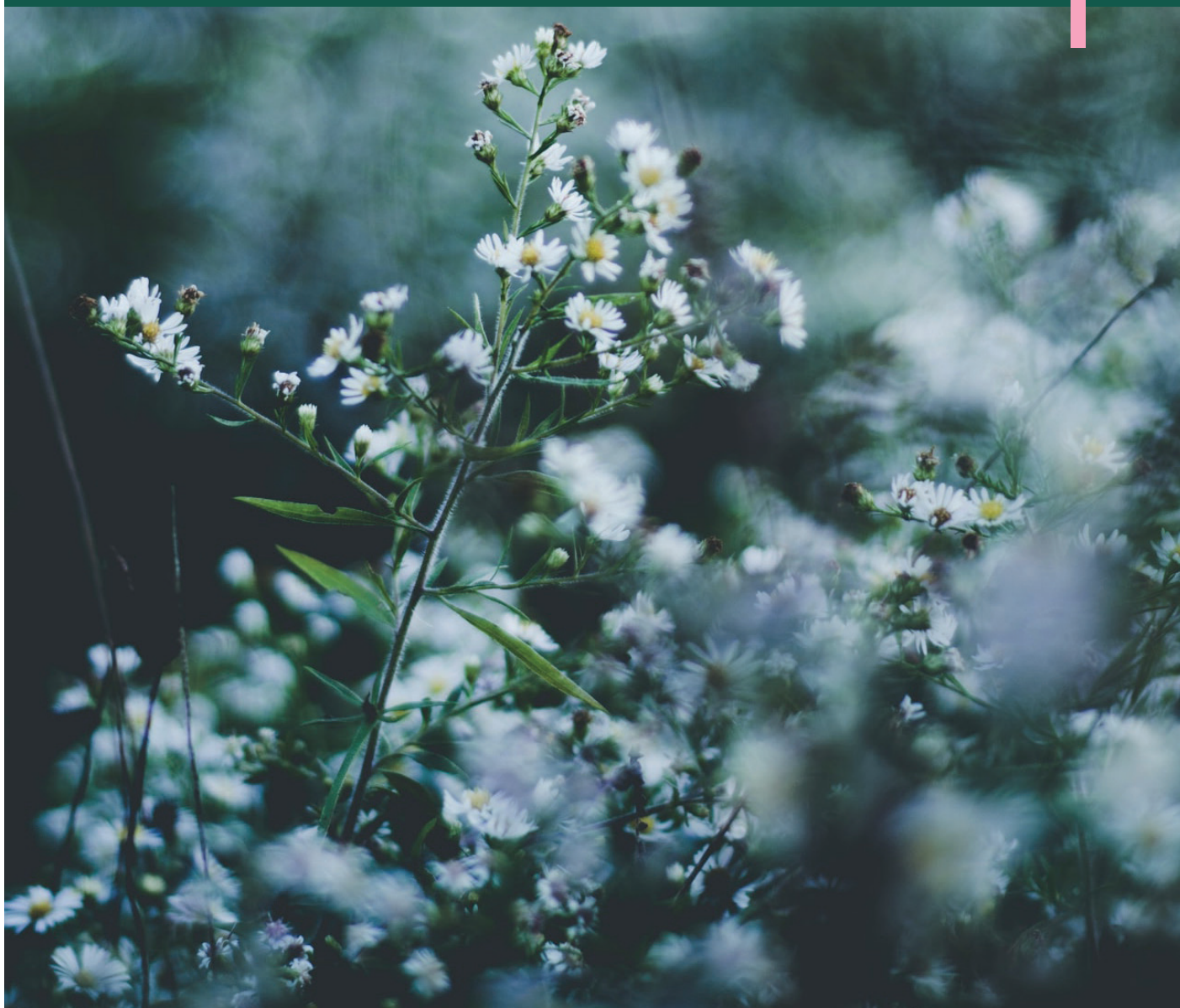
---

Lederne  
- en verden til forskel



# Intro til *Værdiafklaring*

Ved at blive bevidst om dine værdier får du et pejlemærke at navigere efter, når du skal træffe valg i din karriere. Du finder frem til, hvad der er vigtigt for dig, og hvad der helt fundamentalt skal være til stede for, at du trives og oplever arbejdsglæde og livskvalitet. Det er en god idé, at du sætter tid af til refleksion – muligvis vil du få mest ud af at lave øvelsen over flere dage. Brug gerne andre som sparringspartnere undervejs.



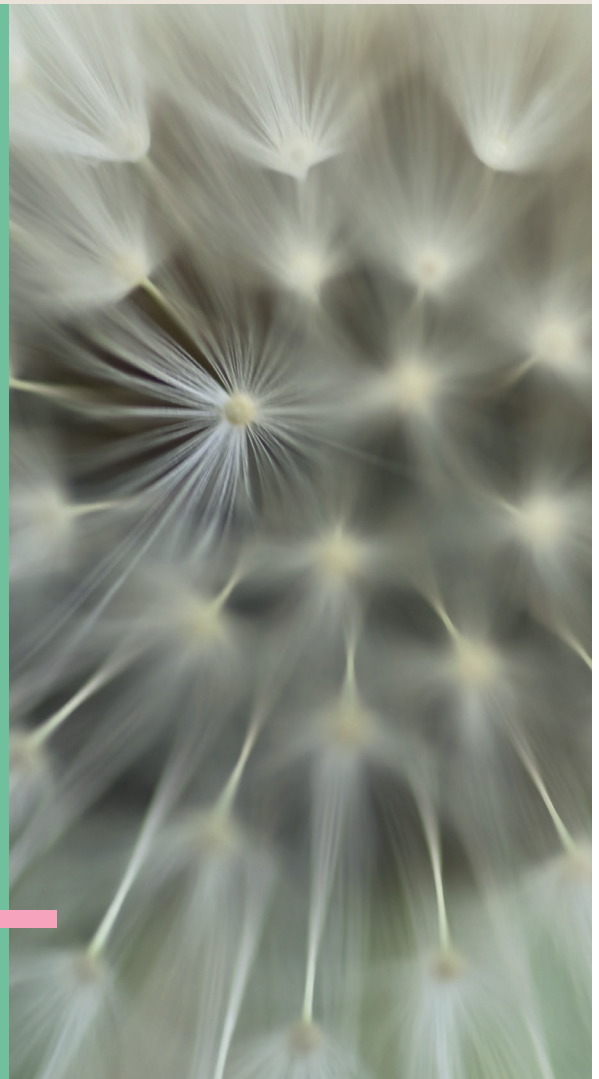
## 1. Indledende brainstorm

Start med at finde eksempler på, hvad der er umiddelbart vigtigt for dig, og hvad der har en særlig betydning for dig.

Spørgsmålene nedenfor kan hjælpe med at sætte en tankeproces i gang hos dig. Skriv dine svar ned på papirlapper.

Skriv løs, indtil du synes, du har dækket det, der er vigtigt for dig. Skriv kun ét svar på hver lap papir.

1. Hvad gør dig rigtig glad?
2. Hvad giver dig god energi?
3. Hvad kan få dig til at glemme tid og sted?
4. Hvad vil du gerne give til andre mennesker?
5. Hvad vil du gerne huskes for?
6. Hvad vil du gerne have, at der skal være mere af i dit liv?
7. Hvad motiverer dig?
8. Hvad oplever du som et perfekt øjeblik med en følelse af lykke eller stolthed?
9. Hvad brænder du for?
10. Hvad er det vigtigt, at du bruger dit liv til for at føle, at det har været værdifuldt?





## 2. Sortér dine svar og find ud af hvad der er vigtigt for dig

a) Sortér nu dine svar i forskellige grupper, som du synes hænger sammen. Nogle af svarene passer måske i flere grupper – så laver du bare nogle kopier og placerer dem i hver sin gruppe.

b) Giv nu de forskellige grupper en overskrift, der illustrerer den værdi, der er indeholdt i svarene. Det kan eksempelvis være tryghed, uafhængighed, selvrealisering, humor, anerkendelse, loyalitet, eventyr, osv. Men det kan også være ord som familie, sundhed, venner, osv. Det vigtigste er, at overskriften giver mening for dig. Der er ingen værdier, som er mere rigtige end andre.

Du skal ikke lande på et bestemt antal værdier. Men hvis du når frem til flere end ti, kan du overveje, om nogle af dine svar dækker over den samme værdi.

Skriv dine værdier ned.





### 3. Find ind til kernen af dine værdier

Tag listen med dine værdier. Reflektér over og svar på nedenstående spørgsmål ud for hver af dine værdier.

- Hvad er vigtigt for dig ved denne værdi?
- Hvad forventer du at få tilfredsstillet ved dette?
- Hvad betyder det for dig – hvad vil det give dig, når du får dette opfyldt?

Eksempel:

**Du har eksempelvis en værdi, der hedder:**

At bo godt.

**Spørgsmålet kunne her være:**

Hvad er vigtigt ved at bo godt?

**Svaret kunne være:**

Landlige omgivelser!

**Spørgsmålet kunne så være:**

Hvad forventer du at få tilfredsstillet ved at bo på landet og være i landlige omgivelser?

**Svaret kunne være:**

Muligheden for at slappe af.

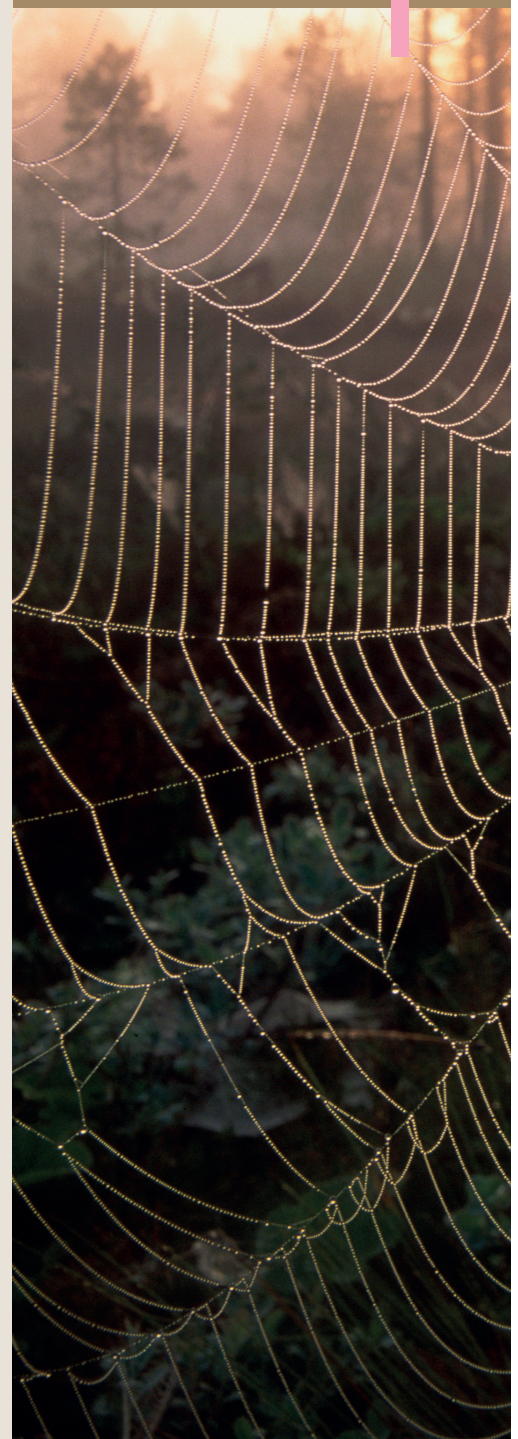
**Spørgsmål kunne så være:**

Når du kan slappe af, hvad betyder det så?  
Hvad giver det dig?

**Svaret kunne være:**

Ro og balance.

Når du har gennemgået dine værdier på denne måde, finder du ind til kernen af, hvad der er vigtigt for dig. Skriv dine svar ned.



#### 4. Prioriter dine værdier

a) Gå nu hver enkelt af dine værdier fra punkt 3 igennem og stil dig selv spørgsmålet: På en skala fra 1 til 10, hvor vigtig er denne værdi så? Du vil hurtigt lægge mærke til, at du har mere energi på nogle værdier end på andre.

b) Prioriter nu dine værdier, så de værdier, du har mest energi på, står øverst på listen.

c) Renskriv en liste med dine tre-fem vigtigste værdier i prioriteret rækkefølge.

Du kender nu dine vigtigste værdier. De værdier, du har prioriteret højest er i sagens natur dem, der har størst betydning for dig, og som det er vigtigst, at du lever i tråd med, hvad enten du er på arbejde eller holder fri.

Husk på, at værdier opfattes og udtrykkes individuelt og personligt. Du kan altså godt have de samme fem værdier som din kollega, uden at I tillægger dem samme betydning.

#### 5. Dine værdier og lederjobbet

Reflektér nu over, hvordan dine værdier bliver understøttet i dit nuværende lederjob eller hvordan et fremtidigt lederjob kan støtte op om dine grundlæggende værdier. Hvad skal være til stede for, at du trives som leder?

**Du kan bruge nedenstående spørgsmål til at sætte gang i tankerne:**

- Hvordan understøttes dine værdier i dit nuværende job?
- Hvordan er dine værdier blevet understøttet i tidligere lederjobs?
- Hvordan kommer det til udtryk?
- Hvad giver det dig?
- Hvad skal du undgå?
- Hvilke af dine værdier er svære at forene med dit nuværende lederjob/et fremtidigt lederjob?
- Hvad kan du gøre i dag for at understøtte dine værdier mere?







**Lederne**  
- en verden til forskel