

HODNOTY

Hodnoty jsou to, čeho si nejvíc vážíme. Odkazují na to, co je podle nás dobré, správné, důležité. Můžeme je přirovnat ke kompasu, který nám pomáhá udržovat směr. Ovlivňují naše postoje a jednání.

Od našich hodnot, potřeb a motivů se odvíjí naše rozhodování i způsob, jakým reagujeme na nejrůznější situace. Naše hodnoty ovlivňují hranice, které jsme schopni a ochotni tolerovat u sebe i druhých.

Pokud to, co děláme a jak se chováme, je v souladu s našimi hodnotami, je náš život obvykle spokojený a naplněný. Když je to naopak, můžeme se cítit nespokojeni. Proto je důležité „zvědomit“ si vlastní hodnoty.

Naše hodnoty se v čase vyvíjejí a proměňují – po škole můžeme mít na prvním místě kariéru a vysoký plat, po založení rodiny může přejít na první místo třeba životní rovnováha. Proto je dobré se čas od času pozastavit a aktualizovat svůj hodnotový žebříček.

Znalost našich hodnot nám může přinést větší rozhodnost, více autenticity v jednání – protože budeme jednat podle sebe, ne podle druhých, a současně budeme mít jasněji v tom, co chceme a jaké kroky je potřeba udělat, což se projeví i na našem sebevědomí.

Znalost pracovních hodnot nám může pomoci odpovědět na tyto otázky:

- Jaká práce by mě bavila?
- Pro jakou práci se hodím?
- Proč bych měl v této práci zůstat nebo odejít?
- Měl bych začít s vlastním podnikáním?
- Mám trvat na vybrané pracovní pozici nebo udělat kompromis?

AKTIVITY

Zamyšlení nad hodnotami:

- Co si představujete pod slovem „hodnota“?
- Co pro vás znamená? Čeho si v životě a na druhých lidech vážíte?
- Co považujete za hodnotu ve svém životě?
- V jaké situaci jste naposledy přemýšleli o hodnotách?
- Čeho byste se určitě nechtěli v životě vzdát?
- Kdyby vám zlatá rybka nabídla splnit jedno přání, co by to bylo?
- Čeho si na jiných lidech vážíte?
- Jaké chování jste v poslední době zaznamenali u někoho jiného a nesouhlasíte s ním?
- Co si myslíte, že byste nikdy neudělali? Proč?
- Co je potřeba na světě nejvíce chránit? Co je nejdůležitější pro svět, pro společnost?
- Kdo považuje za důležité úplně jiné věci než vy? Proč asi?

HODNOTY

Aktivita	Kreativita	Pohoda
Integrita	Různorodost	Tolerance
Volný čas	Zodpovědnost	Přátelství
Humor	Prestiž	Spolehlivost
Láska	Loajalita	Čestnost
Vzdělání	Pokora	Pravidla a řád
Spolupráce	Estetika	Sociální kontakt
Pomoc druhým	Samota	Slušnost
Sebekontrola	Moc a vliv	Spravedlnost
Svoboda	Sebeúcta	Dobrodružství
Podpora	Poslání	Práce
Rovnováha	Soutěžení	Důvěra
Uznání	Peníze	Víra
Kompetence	Radost	Ekologie
Atraktivita	Samostatnost	Jistota a bezpečí
Moudrost	Úspěch	Popularita
Seberealizace	Zdraví	Rodina
Kariéra	Spokojenost	Výzva
Výkon	Přijetí	

AKTUÁLNÍ NAPLNĚNOST HODNOT V ŽIVOTĚ

Do hodnotového kola vypište 8 vybraných nejdůležitějších hodnot.

Ohodnoťte jejich naplněnost ve vašem životě na škále 1 – 10. Číslo vepište do kroužku. Výseče můžete vybarvit podle tohoto ohodnocení.

