

Din usynlige ryggsekk: Verdier og holdninger

Hvilke verdier og holdninger er viktigst for deg?

Plukk ut 5 verdier/holdninger og ranger dem etter hvor viktige du synes de er for deg.



Personlige verdier

Ærlighet - Være sannferdig og oppriktig i alle situasjoner.

Integritet - Handle etisk og stå fast ved sine prinsipper.

Mot - Ha styrken til å gjøre det som er rett, selv i vanskelige situasjoner.

Respekt - Verdsette andre mennesker og deres rettigheter.

Empati - Evnen til å forstå og dele følelsene til en annen person.

Tålmodighet - Evnen til å akseptere eller tolerere forsinkelser uten å bli frustrert.

Ydmykhet - Å ha en beskjeden oppfatning av ens egen betydning.

Generøsitet - Være villig til å gi av seg selv i tid, energi eller ressurser.

Selvkontroll - Evnen til å regulere følelser og atferd.

Selvrealisering - Streben etter å oppfylle sitt eget potensiale og kapasiteter.

Tro på seg selv - Tilliten til egne evner og dømmekraft.

Nøyaktighet - Å utføre oppgaver med oppmerksomhet til detaljer og nøyaktighet.

Ha balanse i livet - Å prioritere ulike aspekter av livet for å oppnå velvære.

Ha selvdisciplin - Evnen til å motivere seg selv til å holde seg til mål og regler.

Utseende - Vektlegger personlig image og selvpptreden.

Optimisme - Å ha en positiv og håpefull holdning til fremtiden.

Profesjonelle verdier

Pålitelighet - Å være noen andre kan stole på og regne med.

Ansvarlighet - Ta ansvar for sine egne handlinger og konsekvensene av dem.

Samarbeid - Jobbe effektivt sammen med andre for å oppnå et felles mål.

Fleksibilitet - Tilpasse seg endringer og være åpen for nye ideer.

Engasjement - Å ha en sterk vilje til å yte sitt beste i arbeidet.

Effektivitet - Å oppnå ønskede resultater med minimal sløsing av ressurser.

Innovasjon - Å søke kontinuerlig etter nye ideer og bedre løsninger.

Resultatorientert - Å fokusere på å oppnå spesifikke mål.

Oppnå mestring - Å oppnå en følelse av kompetanse og dyktighet i arbeidet.

Være korrekt - Å handle i tråd med etiske normer og profesjonelle standarder.

Økonomisk suksess - Prioriterer materiell gevinst og finansiell sikkerhet.

Selvstendighet - Å være uavhengig og kunne ta egne beslutninger.

Sosiale verdier

<p>Rettferdighet - Behandle alle mennesker rettferdig og likestilt.</p>	<p>Samfunnsansvar - Bidra positivt til samfunnet og miljøet.</p>	<p>Toleranse - Akseptere og respektere andres meninger og oppførsel.</p>	<p>Inkludering og mangfold - Sikre at alle føler seg velkomne og verdsatt i et fellesskap.</p>
<p>Fred - Fremme harmoni og fravær av konflikt.</p>	<p>Bærekraft - Handle på måter som sikrer fremtidige generasjoners velferd.</p>	<p>Empati - Evnen til å forstå og føle hva andre opplever.</p>	<p>Samarbeid - Å jobbe sammen med andre mot felles mål.</p>
<p>Lojalitet - Å være trofast mot personer eller grupper man er bundet til.</p>	<p>Høre til i en gruppe - Å identifisere seg med og føle tilknytning til et fellesskap.</p>	<p>Glede andre - Å bidra til andre menneskers lykke og velvære.</p>	<p>Hjelpe andre - Å gi støtte eller assistanse til dem som trenger det.</p>
<p>Bevare tradisjoner - Å holde fast ved og verdsette kulturelle eller familiepraksiser.</p>	<p>Være unik - Å anerkjenne og uttrykke ens egenart og individualitet.</p>	<p>Popularitet - Verdsetter sosial anerkjennelse og å være godt likt.</p>	<p>Åpenhet - Være mottakelig for nye ideer og ulike perspektiver.</p>

Åndelige/emosjonelle verdier

Tro/religion - Ha tillit til eller tro på en høyere makt eller dypere meninger.

Håp - Se fremover med ønske og forventning om positive utfall.

Fredfylthet - Opprettholde en tilstand av indre ro og harmoni.

Takknemlighet - Å være takknemlig og vise takknemlighet for det man har.

Visdom - Dybden av livserfaring og kunnskap og evnen til å bruke denne klokt

Nysgjerrighet - En lidenskap for å lære og oppdage ny kunnskap.

Familie og venner - Å prioritere nære relasjoner og personlige bånd.

Frihet - Å verdsette og forfølge personlig autonomi og selvstyre.

Selvrealisering - Å oppfylle sine egne ønsker og kapasiteter.

Eventyrlyst - Å søke nye opplevelser og være åpen for det ukjente.

Ære - Å handle med verdighet og å ha et godt rykte.

Leve enkelt - Å verdsette enkelhet og unngå overflødighet.

God helse - Å prioritere fysisk og mental velvære.

Oppleve kjærlighet - Å engasjere seg i kjærlige og meningsfulle forhold.

Nytelse - Setter pris på glede og personlig tilfredsstillelse fra materielle goder og behagelige opplevelser.

Materialisme - Ønsket om å eie materielle goder.