

Mikä on sinulle tärkeintä?

Meillä kaikilla on henkilökohtaisia, enemmän tai vähemmän tiedostettuja arvoja – asioita, joita pidämme erityisen tärkeinä. Omat elämäntapasi sekä tavat joilla opiskelet tai teet työtä, heijastavat omaa arvomaailmaasi. Kun tunnet jonkin asian erityisen tärkeäksi ja arvokkaaksi, priorisoi sitä suhteessa johonkin toiseen, ja näin teet luontaisesti arvohisi perustuvia valintoja. Arvot ovat läsnä kaikissa elämän pienemmissä ja suuremmissa päätöksissä.

Kun oma toimintasi ja arvosi ovat sopusoinnussa, tunnet, että elämä kokonaisuudessaan on hyvää. Jos toiminnan ja arvojesi välillä on epäsuhta, tulee tunne, että jokin on pielessä.

Jos et esimerkiksi arvosta kovaa kilpailua työelämässä, mutta olisit jostain syystä päätenyt hyvin kilpailuhenkiseen työympäristöön, vaikkapa myymään kännykkäliittymiä ja taistelemaan viikkobonusista, olosi voisi tuntua hieman epävarmalta. Tai jos arvostat tiimityötä yli kaiken, ja olisitkin kesätöissä vaikkapa laboratorioissa analysoimassa näytteitä käytännössä yksin, tällainen työ ei tyydyttäisi sinua - et voisi siinä hyvin, vaan kaipaisit työkavereita ympärillesi.

Tunnistatko sinä ne asiat, joita pidät kaikkein tärkeimpinä omassa työ- ja muussakin elämässäsi? Kun teet arvojesi suuntaisia päätöksiä, voit elää sellaista elämää, joka tuntuu omalta. Kun tiedät mitä arvostat, huomaat ja pystyt tarttumaan sellaisiin tilaisuuksiin ja mahdollisuuksiin, jotka sopivat juuri sinulle.



Löydä tärkeimmät arvosi

Tunnista omat arvosi tutkimalla sellaisia hetkiä, jolloin elämäsi tuntui sinusta hyvältä ja oikealta.

A. Milloin olet ollut kaikkein onnellisin?

Milloin olet tuntenut olevasi erittäin ylpeä jostakin mitä olet tehnyt, tai missä olet ollut mukana? Milloin olet ollut hyvin tyytyväinen itseesi ja omaan elämääsi?

- Vastaa näihin kolmeen kysymykseen kirjoittamalla muutama esimerkki tällaisista tilanteista. Käytä hyödyksi kokemuksiasi opinnoista, harjoitteluista, kesätöistä ja myös henkilökohtaisesta elämästäsi.
- Rikasta vielä esimerkkejäsi kuvailemalla, mitä olit kulloinkin tekemässä, kenen kanssa, ja mitä muuta tähän tilanteeseen liittyi, joka sai sinut tuntemaan onnellisuutta, ylpeyttä tai tyytyväisyyttä.

B. Löydä hyvien tuntemusten taustalla olevat arvosi

Seuraavassa listassa on tyypillisiä arvoja.

- Miksi muistat niin selkeästi kaikki nämä hyvät hetket, joita kuvailit? Minkä arvojen voit huomata olevan taustalla ja liittyvän niihin fiiliksiin, joita sinulla oli kuvailemassasi tilanteissa?
- Mitkä listan arvoista tunnistat omiksesi? Pyri löytämään 5 arvoa. Voit myös lisätä omasi.



Arvot

Ajantasaisuus	Järjestys	Positiivisuus
Ajattelevuus	Kasvu	Pysyvyys
Altruismi	Keskittyminen	Päätäväisyys
Ammatillisuus	Kiitollisuus	Rakenne
Ansioituminen	Kilpailuhenkisyys	Rakkaus
Anteliaisuus	Kohteliaisuus	Rankkuus
Asiantuntijuus	Kohtuullisuus	Rehellisyys
Avoimuus	Kokonaisvaltaisuus	Riippuvaisuus
Demokraattisuus	Kontrolli	Rohkeus
Dynaamisuus	Korkea laatu	Seikkailunhalu
Eheys	Kova työnteko	Selväjärkisyys
Eleganssi	Kunnia	Sisäinen harmonia
Elinvoima	Kunnianhimo	Spontaanisuus
Epäitsekkyys	Kurinalaisuus	Status
Erinomaisuus	Kätevyys	Strategisuus
Haasteet	Käytännöllisyys	Sujuvuus
Hallinta	Lojaalisuus	Suvaitsevaisuus
Harkitsevaisuus	Luotettavuus	Sääntöjen noudattaminen
Hartaus	Luovuus	Taloudellisuus
Hauskanpito	Uuden löytäminen	Tarkkuus
Herkkyys	Menestys	Tasa-arvo
Hienotunteisuus	Merkityksellisyys	Tasapaino
Hilpeys	Monimuotoisuus	Tehokkuus
Huolellisuus	Muiden palveleminen	Terveys
Hurskaus	Myötätunto	Tiedonhalu
Hyvyys	Määrätietoisuus	Tiimityö
Hyvä kunto	Nautinto	Totuudellisuus
Hyödyllisyys	Neuvokkuus	Tukeminen
Ilmaiseminen	Nokkeluus	Tuloshakuisuus
Ilo	Nopeus	Turvallisuus
Innostus	Näkemyksellisyys	Tyyneys
Intuitio	Nöyryys	Tyytyväisyys
Isänmaallisuus	Oikeudenmukaisuus	Täydellisyys
Itsekontrolli	Olla paras	Usko
Itseluottamus	Omaperäisyys	Uskollisuus
Itsensä toteuttaminen	Omistautuminen	Uteliaisuus
Itsenäisyys	Onnellisuus	Vahvuus
Jatkuva parantaminen	Osallistuminen	Vaikuttavuus
Jatkuvuus	Perhekeskeisyys	Valmistautuminen
Johonkin kuuluminen	Perinteikkyyys	Vapaus
Johtajuus	Perintö	
Jämäkkyys	Perusteellisuus	
Jännitys	Pidättyväisyys	

JOKU MUU?

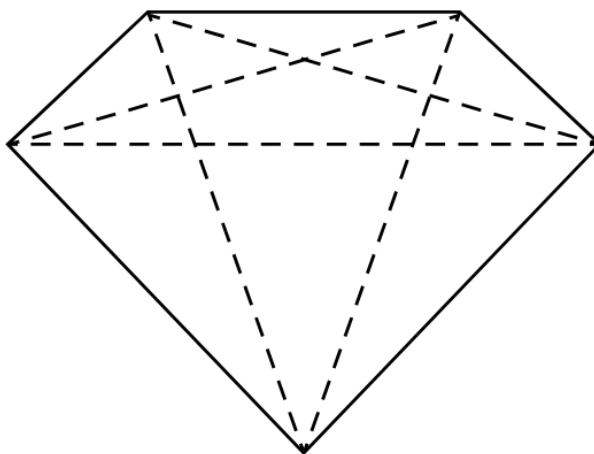


C. Tärkeysjärjestys

Kun teet valintoja, käytät omia arvojasi päätöksenteon pohjana. Joskus voi myös joutua miettimään, mikä on omien arvojen keskinäinen tärkeysjärjestys. Seuraavaksi pääset tunnistamaan sinulle tärkeiden arvojen järjestyksen.

- Katso viiden valitsemasi tärkeän arvon listaa. Aseta arvot allaolevan timantin kärkiin.
- Aloita vertailemalla kahta arvoa keskenään. Jos sinun pitäisi valita arvoista vain toinen, minkä valitsisit itsellesi tärkeämmäksi? Piirrä viivan päälle nuoli osoittamaan tärkeämpää arvoa kohti
- Helpottaaksesi valintaa, voit miettiä jotain konkreettista tilannetta.
- Jatka vertailemalla arvoja, kunnes kaikki on vertailtu toistensa kanssa.
- Voit selvittää arvojesi tärkeysjärjestyksen laskemalla, kuinka moni nuoli osoittaa eri arvoja kohti. Millaisen järjestyksen sait?

“Kun tiedät mitä arvostat, pystyt tarttumaan tilaisuuksiin ja mahdollisuuksiin, jotka sopivat juuri sinulle.”



D. Lopputarkistus

Miltä näyttää? Mitä löysit? Miltä arvosu sinusta vaikuttavat??

- Edustavatko nämä arvot sinun omaa maailmaasi ja sitä, mitä pidät tärkeänä?
- Miten puhuisit näistä arvoista ystäviesi kanssa tai työhaastattelussa?

Arvosu eivät pysy aivan samanlaisina koko elämäsi ajan, ne kehittyvät ja muuttuvat. Muista pysähtyä aika ajoin tarkistamaan, kuinka elämäsi ja kokemuksesi ovat vaikuttaneet omiin arvoihisi.