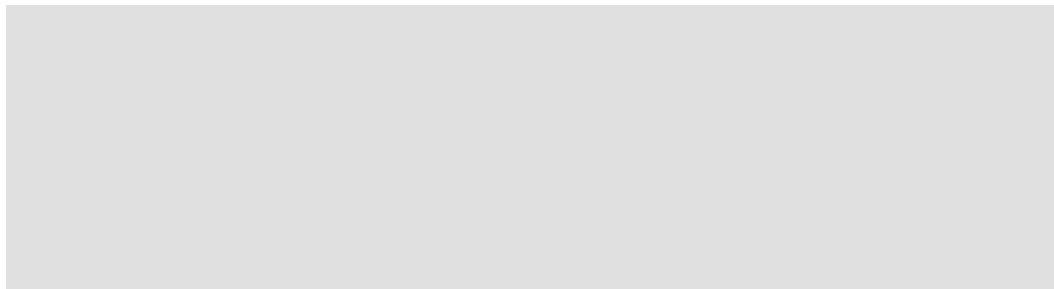


Exercício: Hierarquia de valores

Tome 2 minutos para pensar e escrever abaixo qual o significado dos valores:



Difícil? Todos sabemos o que são valores, e os utilizamos todos os dias, mas na hora de colocar no papel as palavras parecem desaparecer né? Mais tudo bem, porque o importante não era a resposta em si, ou se ela esta correta ou não, mas sim fazê-lo refletir sobre o que são valores pra você.

Os valores são critérios segundo os quais damos mais ou menos importância a diferentes aspectos de nossas vidas. Nossos valores guiam nossas ações e a forma como nos comportamos e interagimos com pessoas e com o meio em que estamos. Os valores justificam e/ou motivam as nossas decisões diárias, tornando-as preferíveis a outras.

Tão importante quanto entender o significado dos valores, é hierarquizá-los, para tê-los em conta na tomada de decisões importantes. Este exercício vai te guiar na identificação dos seus valores e em sua hierarquia. Vamos começar.

Passo 1:

Escolha na lista abaixo os 10 valores mais importantes para você, fazendo um círculo ao redor dos 10 selecionados. Alguns valores podem ter significados parecidos pra você. Ou você pode sentir falta de algum valor que não esteja na lista, não tem problema, você pode alterá-los ou incluir novos. Também vale buscar pelos significados mais precisos no dicionário, se isso te ajuda a decidir.

Passo2:

Dos 10 valores selecionados, quais são os 5 mais importantes para você? Faça um "X" sobre os 5 valores menos importantes dentre os 10 selecionados. Eu sei que este passo é difícil. Pense nos valores que te guiaram nos momentos de escolhas difíceis em sua vida.

Lista de Valores:

Aceitação Social

Amizade

Compaixão

Competitividade

Comprometimento

Contribuição

Conforto

Desafios

Disciplina

Desenvolvimento pessoal

Engajamento

Estabilidade

Excelência

Fidelidade

Fama

Honestidade

Individualidade

Imagem pessoal

Liberdade

Mudança/ Novidade

Organização

Poder

Previsibilidade

Reconhecimento

Respeito

Responsabilidade

Reputação

Segurança

Riqueza

Rotina

Sucesso

Passo 3:

Hora de montar sua hierarquia. Dos 5 valores mais importantes para você, analise de 2 em 2, simulando ou se recordando de situações de vida em que ambos estavam em jogo para a tomada de uma decisão, e veja qual seria o que prevaleceria para você nesse momento de decisão difícil.

Segue um exemplo: se entre os 5 finalistas você tem Honestidade e Estabilidade, imagine uma situação hipotética em que você está desempregado e procurando emprego, este é o último mês que você conseguiu manter as contas da casa em dia, e a partir do próximo mês, se você continuar desempregado, cortes terão que ser feitos em itens básicos, já que os supérfluos já foram cortados antes. Alguém te oferece um trabalho, que paga bem mas exige que você trabalhe “em negro” (sem registro, ou com um registro que não corresponde a tipo de trabalho ou horas trabalhadas, com fins de sonegação fiscal). O que você faria? Qual dos 2 valores seria predominante nesse momento de decisão?

Passo 4:

Escreva abaixo, em ordem hierárquica de importância, sua hierarquia de valores.

Valor 1: _____

Valor 2: _____

Valor 3: _____

Valor 4: _____

Valor 5: _____