**Waarden deel I: Wat zijn jouw waarden?**

Op de volgende pagina vind je de lijst met waarden die we gebruiken in ons werk. Natuurlijk kun je waarden toevoegen die we mogelijk niet hebben opgenomen.

Stap 1: Kies de 20 belangrijkste waarden uit de lijst op de laatste 2 pagina's. Streep de andere waarden door. Denk niet te veel na over je keuzes. Terwijl je de lijst doorleest, schrijf je eenvoudigweg de woorden op die voor jou persoonlijk als kernwaarde aanvoelen. Als je een waarde bedenkt die je bezit en niet op de lijst staat, schrijf die dan ook op.

Stap 2: Kies de belangrijkste 10 uit deze 20. Streep de andere 10 opnieuw door.

Stap 3: Bepaal vervolgens welke prioriteit je aan deze waarden wilt geven door een cijfer van 1 tot 10 toe te voegen, waarbij je 1 geeft aan de voor jou belangrijkste waarde. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door twee waarden tegen elkaar af te wegen en de belangrijkste te kiezen.

Bij het selecteren van je waarden stel jezelf de volgende vragen:

- Definieert dit mij?

- Is dit wie ik ben op mijn best?

- Is dit een filter dat ik gebruik om moeilijke beslissingen te nemen als leider?

Stap 4: Gebruik deze lijst van de top 10 waarden in je volgende oefening (deel II).

- Lijst van waarden op de volgende 2 pagina's

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Discipline | Profijt | Mededogen |
| Eerlijkheid | Volmaaktheid | Zorgzaam |
| Waardering | Dankbaarheid | Meesterschap |
| Flexibiliteit | Innovatie | Spontaniteit |
| Humor | Vrede | Uitmuntendheid |
| Liefde | Degelijkheid | Balans |
| Loyaliteit | Inspiratie | Geestkracht |
| Onafhankelijkheid | Relatie | Onbaatzuchtigheid |
| Creativiteit | Vreugde  | Veelzijdigheid |
| Openheid | Deugdzaamheid | Barmhartigheid |
| Optimisme | Integriteit | Geleerdheid |
| Kennis | Respect | Ondernemerschap |
| Afwisseling | Vriendschap | Veerkracht |
| Innerlijke rust | Dienstbaarheid | Bekwaamheid |
| Spiritualiteit | Inzet | Gelijkheid |
| Aandacht | Resultaat | Onthechting |
| Enthousiasme | Vrijgevigheid | Verantwoordelijkheid |
| Mondigheid | Inzicht | Belangenbehartiging |
| Transformatie | Samenwerken | Geloof |
| Affectie | Doelgerichtheid | Ontmoeten |
| Essentie | Kracht | Verbeeldingskracht |
| Muzikaliteit | Samenzijn | Bereidheid |
| Troost | Doelmatigheid | Geluk |
| Authenticiteit | Kunstzinnigheid | Ontvouwen |
| Fijnzinnigheid | Schenken | Verbinding |
| Natuurlijkheid | Waardevrij | Bescheidenheid |
| Trouw | Duidelijkheid | Genezing |
| Autonomie | Leiderschap | Ontwikkeling/groei |
| Nederigheid | Schoonheid | Verbondenheid |
| Uitdaging | Waardigheid | Bescherming |
| Geduld | Duurzaamheid | Genuanceerdheid |
| Nuchterheid | Leraarschap | Onvoorwaardelijkheid |
| Vernieuwing | Souplesse | Verdraagzaamheid |
| Bevrijding | Waarheid | Betrokkenheid |
| Gratie | Levenslust | Gezag |
| Ordelijkheid | Plezier | Vergeving |
| Vertrouwen | Rechtvaardigheid | Betrouwbaarheid |
| Bewustzijn | Toewijding | Gezondheid |
| Harmonie | Tolerantie | Meeveren |
| Overgave | Zingeving | Synergie |
| Vervulling | Zorgzaamheid | Efficiency |
| Bezieling / Passie | Persoonlijke ontwikkeling | Mildheid |
| Heelheid | Succes | Tederheid |
| Overvloed | Zelfvertrouwen | Energiek |
| Vindingrijkheid | Zelfkennis | Moed |
| Bloei | Zekerheid | Tevredenheid |
| Hulpvaardigheid | Ontspanning | Communicatie |
| Passie | Bezit | Pionierschap |
| Virtuositeit | Gelijkwaardigheid | Vitaliteit |
| Soevereiniteit | Gehoorzaamheid | Inlevingsvermogen |
| Wijsheid | Zuiverheid | Potentieel/talent |
| Eenheid | Macht | Volharding |
| Speelsheid | Effectiviteit | Daadkracht |
| Zorgvuldigheid | Intimiteit | Innerlijke vrede |
| Eenvoud | Vrijheid |   |

**Waarden Deel II: Identificeer jouw twee waarden**

De volgende taak is om de twee waarden te kiezen die jij het belangrijkst vindt. We gaan jouw twee waarden identificeren - de overtuigingen die het belangrijkst voor je zijn, die je helpen je weg te vinden in het donker, die je vervullen met een gevoel van “doel”. Ik weet dat dit moeilijk is, omdat bijna iedereen ergens tussen de tien en vijftien waarden wil kiezen. Maar er is een stapsgewijs proces:

**Instructies**

Zorg ervoor dat je in een rustige omgeving bent en dat je in de komende periode niet gestoord zult worden. Zet je telefoon uit en demp alle meldingen op je laptop en trek je schoenen uit. Ja, echt ☺.

Laten we een beetje uit je comfortzone stappen, het werkt echt om in beweging te komen, letterlijk op je waarden te staan, ze te voelen en met energie te werken. Klaar!?

Stap 1: Schrijf jouw belangrijkste waarden (uit de vorige oefening) elk op een apart stuk papier, post-it of A4-papier. Het resultaat is de top 10 die je eerder hebt gemaakt, op afzonderlijke stukken papier geschreven.

Stap 2: Plaats deze 10 stukken papier om je heen, zoals je voelt dat ze op dit moment met jou te maken hebben (dichtbij of ver weg, naast, voor of achter je). Welke waarden leef je al echt? Dit is een voorbeeld:



Stap 3: Ga vervolgens op het papier met een waarde staan (letterlijk op het papier staan, op sokken of op blote voeten), sluit je ogen, haal diep adem en probeer je in te leven in die waarde. Bij het doen hiervan kun je jezelf vragen stellen zoals:

- Wat betekent deze waarde voor mij?

- Wat brengt deze waarde mij?

- Is deze waarde echt van mij?

- Welk gevoel ontstaat er als ik op deze waarde sta? Waar voel ik dit in mijn lichaam?

- Welk effect heeft deze waarde op mij/mijn leven?

- Leef ik deze waarde volledig of zou ik dat meer willen doen?

Stap 4: Overweeg dan voor jezelf of de positionering (1-10) die je aan jouw lijst van waarden hebt gegeven, nog steeds correct is voor jou of dat je iets wilt veranderen. Je kunt de papieren verplaatsen, er opnieuw op staan, naar elk van de 10 waarden kijken die je eerder hebt opgeschreven en zien of je hun positie wilt veranderen. Dus, welke waarden zijn echt belangrijk voor jou?

Stap 5: Maak tot slot een top 2. Gebruik niet alleen je hoofd, maar probeer ook het gevoel te gebruiken dat bij je opkwam toen je op de waarde stond. Het resultaat van de oefening is JOUW top 2 kernwaarden.

**Waarden Deel III Reflectievragen**

Met beide waarden in gedachten, beantwoord de volgende vragen:

Waarde 1:

* Wat is een voorbeeld van een moment waarop je volledig leefde naar deze waarde?
* Wat zijn herkenbare gedragingen wanneer je niet leeft naar deze waarde?
* Hoe zou je je gedrag willen veranderen om deze waarde meer na te leven?
* Wat voor impact zou het hebben op je leven en werk als je deze waarde meer naleeft?

Waarde 2:

* Wat is een voorbeeld van een moment waarop je volledig leefde naar deze waarde?
* Wat zijn herkenbare gedragingen wanneer je niet leeft naar deze waarde?
* Hoe zou je je gedrag willen veranderen om deze waarde meer na te leven?
* Wat voor impact zou het hebben op je leven en werk als je deze waarde meer naleeft?

Mail jou de antwoorden op deel III, reflectie vragen, naar jouw buddy en naar lianne@intothenew.nl. En als je vastloopt/hulp nodig hebt, neem dan contact op met lianne@intothenew.nl.