



TROSKA O WARTOŚCI



01

Główny cel modułu

02

Czym są wartości?

- Definicja

03

Do czego używamy wartości?

04

Wartości intrapersonalne

- Wartości, działania i zasady
- Wartości pracy: wartości wewnętrzne i zewnętrzne
- Przykłady

05

Dlaczego dbałość o wartości jest ważna?

06

SNAIL PROJEKT

- Powolna praca

07

Podjęmowanie decyzji

- Dobre podejmowanie decyzji
- Słabe podejmowanie decyzji

08

Zmiana wartości





Troska o wartości

Główny cel modułu

Poznawanie wartości intrapersonalnych i powodu dlaczego są ważne w osiągnięciu naszych celów w pracy.

Cele

- Zrozumienie, czym są wartości,
- Zrozumienie, w jaki sposób wartości pracy wpływają na podejmowanie decyzji i produktywność,
- Zrozumienie, że wartości zmieniają się wraz z dorastaniem,





Czym są wartości?

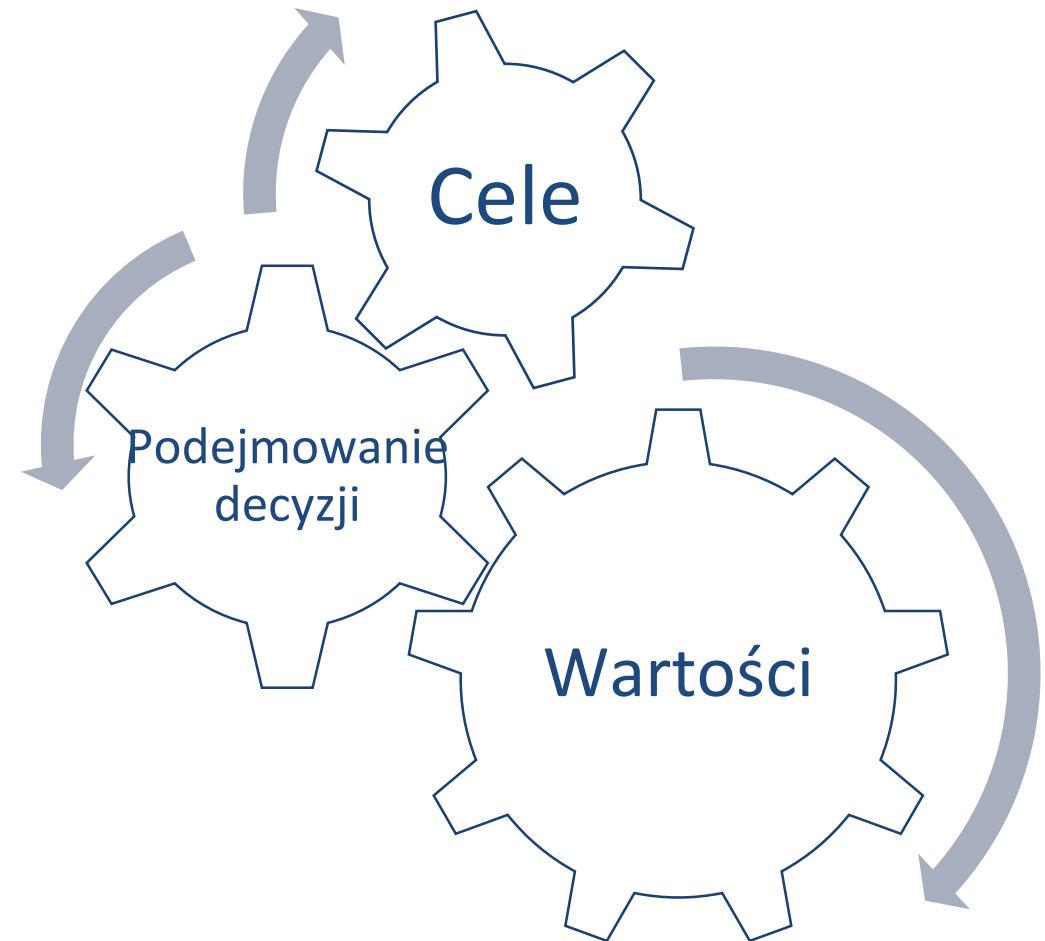
Wartości pozwalają nam kierować naszym zachowaniem w celu samorealizacji. Są to podstawowe przekonania, które pomagają nam preferować, doceniać i wybierać niektóre rzeczy zamiast innych lub jedno zachowanie nad drugim. Dostarczają nam wskazówek dotyczących formułowania osobistych lub zbiorowych zainteresowań, uczuć i przekonań.





Do czego używamy wartości?

Wartości pomagają nam wyznaczać na ich podstawie cele i podejmować decyzje. Aby to zrobić, musimy być w zgodzie z własnymi decyzjami i celem, który chcemy osiągnąć.





Wartości osobiste

Wartości, działania i zasady

Wartości to intencje, które zamieniają się w działania poprzez zasady. Na przykład: Jeśli kobieta chce mieć dziecko, jej intencją (wartością) jest macierzyństwo, zasadą jest rzucenie palenia, a działaniem jest to, że nie pali.

Wartości

Rzeczowniki

Potrzebują
zasad i
działania

Zasady

Bezokoliczniki

Działania
wprowadzone w
życie

Działania

Czasowniki
w 1 os. lp.

Fakt pierwszej
osoby, który
potwierdza
zasadę





Wartości osobiste

Wartościowa osoba to taka, która żyje zgodnie z wartościami, w które wierzy. Dlatego mamy tendencję do odnoszenia wartości do zasad i norm postępowania, ale w rzeczywistości są to decyzje. Decydujemy się działać w określony sposób ze względu na to, co jest dla nas ważne jako wartość. Wierzymy w nasze wartości i są one dla nas wyjątkowe. Generuje to emocje takie jak:

SZCZĘŚCIE

- Kiedy wszystko dzieje się zgodnie z twoimi wartościami

ZŁOŚĆ

- Gdy nasze zasady lub wartości nie są spełnione

POCZUCIE WINY

- Kiedy nie postępujemy zgodnie z naszymi wartościami





Wartości osobiste

Wartości w pracy

Wartości te są istotną częścią tego, kim jesteśmy i można je sklasyfikować jako wewnętrzne i zewnętrzne.

Wartości wewnętrzne

Dzięki nim jesteśmy
zmotywowani i zaangażowani w
pracę

Wartości zewnętrzne

Uwzględniają bardziej
namacalne nagrody

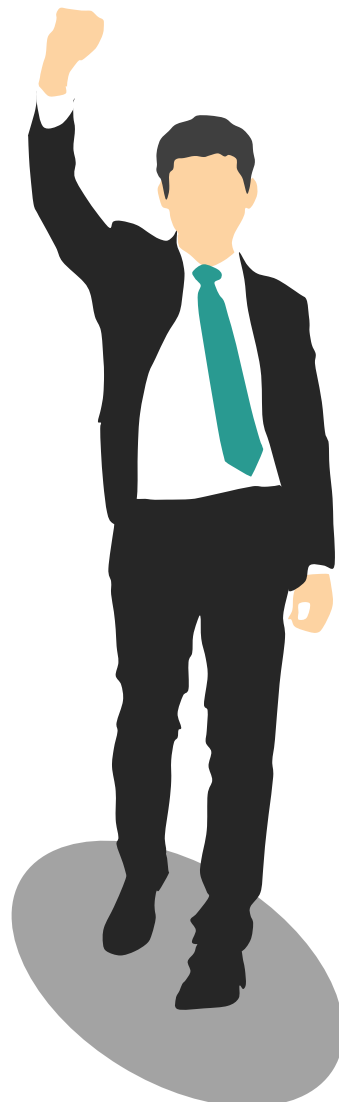
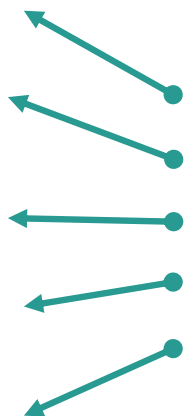




Osobiste wartości

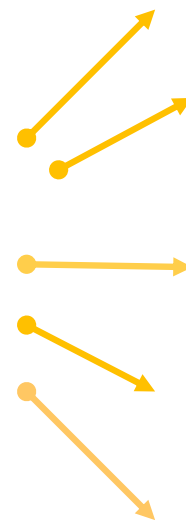
Wartości wewnętrzne

- Bycie kreatywnym
- Posiadanie różnorodności
- Bycie szanowanym
- Uczenie się nowych rzeczy
- Doświadczenie trudnej pracy



Wartości zewnętrzne

- Wysokie wynagrodzenie
- Korzyści zdrowotne
- Elastyczna polityka pracy
- Nieograniczone dni urlopu
- Dobre środowisko pracy





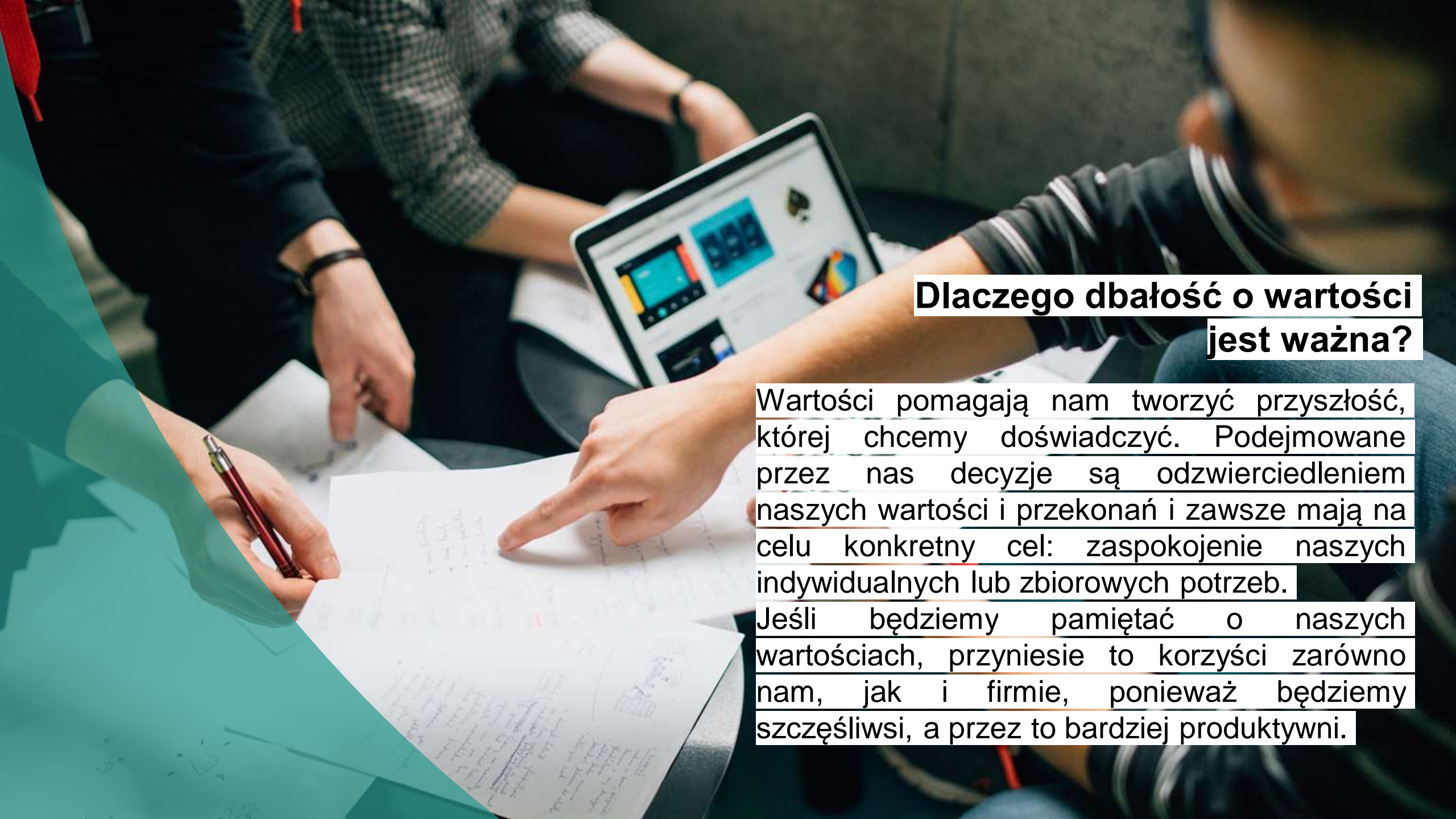
Osobiste wartości



Podobnie jak wartości osobiste, wartości pracy mają związek z twoimi preferencjami, celem i pożądaną ścieżką. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę te wartości, gdy będziesz badać swój obecny poziom satysfakcji z pracy i myśleć o przyszłym rozwoju kariery.

Liz Cannata, starszy kierownik ds. operacji HR
w firmie CareerBuilder.



A group of people are gathered around a table in a meeting. One person is pointing at a document on the table, while another is holding a pen. A laptop is open on the table, displaying a dashboard with various charts and graphs. The background is slightly blurred, showing other people in the room.

Dlaczego dbałość o wartości jest ważna?

Wartości pomagają nam tworzyć przyszłość, której chcemy doświadczyć. Podejmowane przez nas decyzje są odzwierciedleniem naszych wartości i przekonań i zawsze mają na celu konkretny cel: zaspokojenie naszych indywidualnych lub zbiorowych potrzeb.

Jeśli będziemy pamiętać o naszych wartościach, przyniesie to korzyści zarówno nam, jak i firmie, ponieważ będziemy szczęśliwsi, a przez to bardziej produktywni.

Powolna praca

Jedną z rzeczy, do których zachęca projekt SNAIL, jest poświęcenie czasu na pracę nad każdym zadaniem i skupienie się na naszych wartościach.

Pomoże nam to podejmować lepsze decyzje. Jeśli nie jesteśmy skupieni na pracy, to dlatego, że podejmujemy decyzję o skupieniu się na czymś innym.



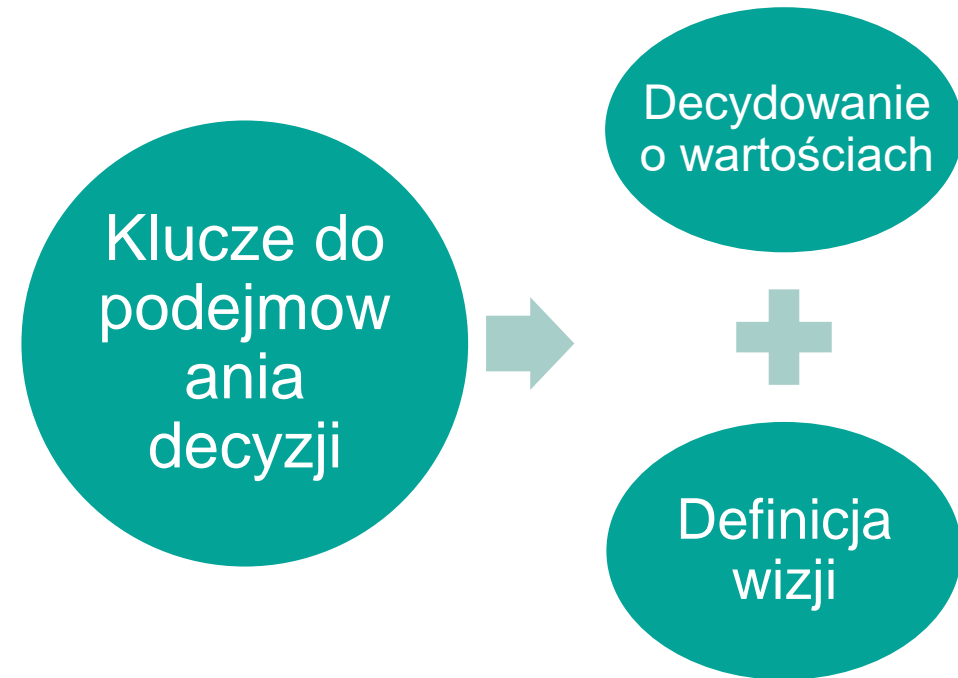
SNAIL



Podejmowanie decyzji

Dwa powody, dla których trudno jest podjąć decyzję, to:

- Brak zdefiniowanych wartości: ważne jest, aby wiedzieć, na jakich wartościach budujesz swoje życie.
- Brak wizji: zaciemnia terażniejszość i utrudnia podejmowanie decyzji. Kiedy mamy jasność co do celu, do którego chcemy dotrzeć, podjęcie decyzji oznacza odrzucenie opcji, które nie zbliżają nas do tego miejsca.





Podejmowanie decyzji



Kiedy nasze wartości są jasne, podejmujemy dobre decyzje, ale gdy nie są, może to prowadzić do złych decyzji.

Dobre podejmowanie decyzji

- Wizja: widzimy nasz cel
- Wartości związane z wyznaczonym przez nas celem. Bardzo ważne jest, aby mieć jasność co do nich
- Równowaga emocjonalna

Słabe podejmowanie decyzji

- Brak jasności co do celu
- Brak jasności co do wartości niezbędnych do osiągnięcia celu
- Podejmowanie decyzji w nieoperacyjnym stanie emocjonalnym





Podejmowanie decyzji

Decyzje

Kiedy wykorzystujemy nasze wartości do podejmowania decyzji, dokonujemy świadomego wyboru, aby skupić się na tym, co jest dla nas ważne.



Wartości

Jasne określenie naszych wartości

Cel

Jeśli będziemy mieć jasność co do naszych wartości, doprowadzi nas to do osiągnięcia celu i będzie utrzymywane w czasie.

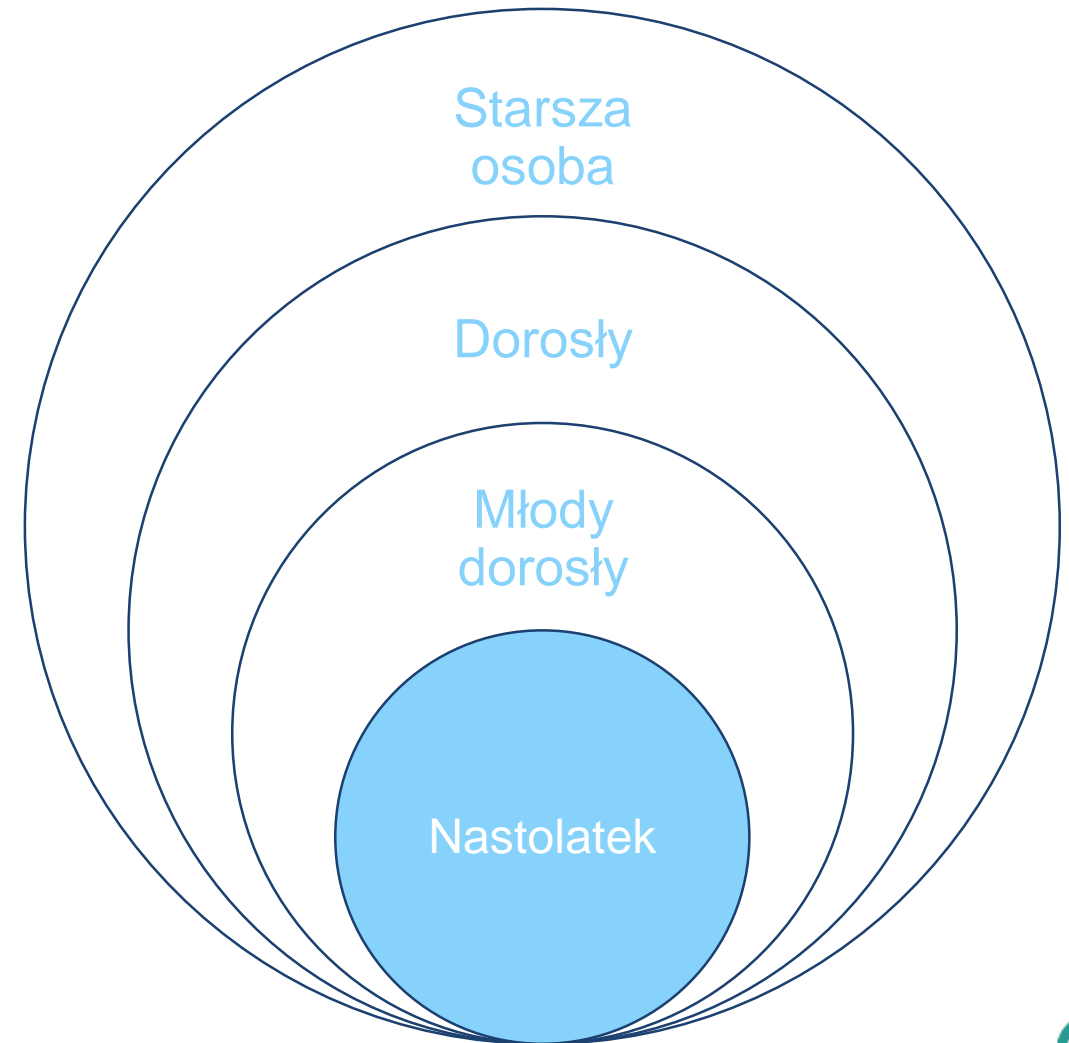




Zmiana wartości

Wartości ludzi zmieniają się wraz z dorastaniem. Zmiany wartości odzwierciedlają priorytety na różnych etapach życia. Kiedy zmieniamy nasze priorytety, zmieniamy nasze wartości.

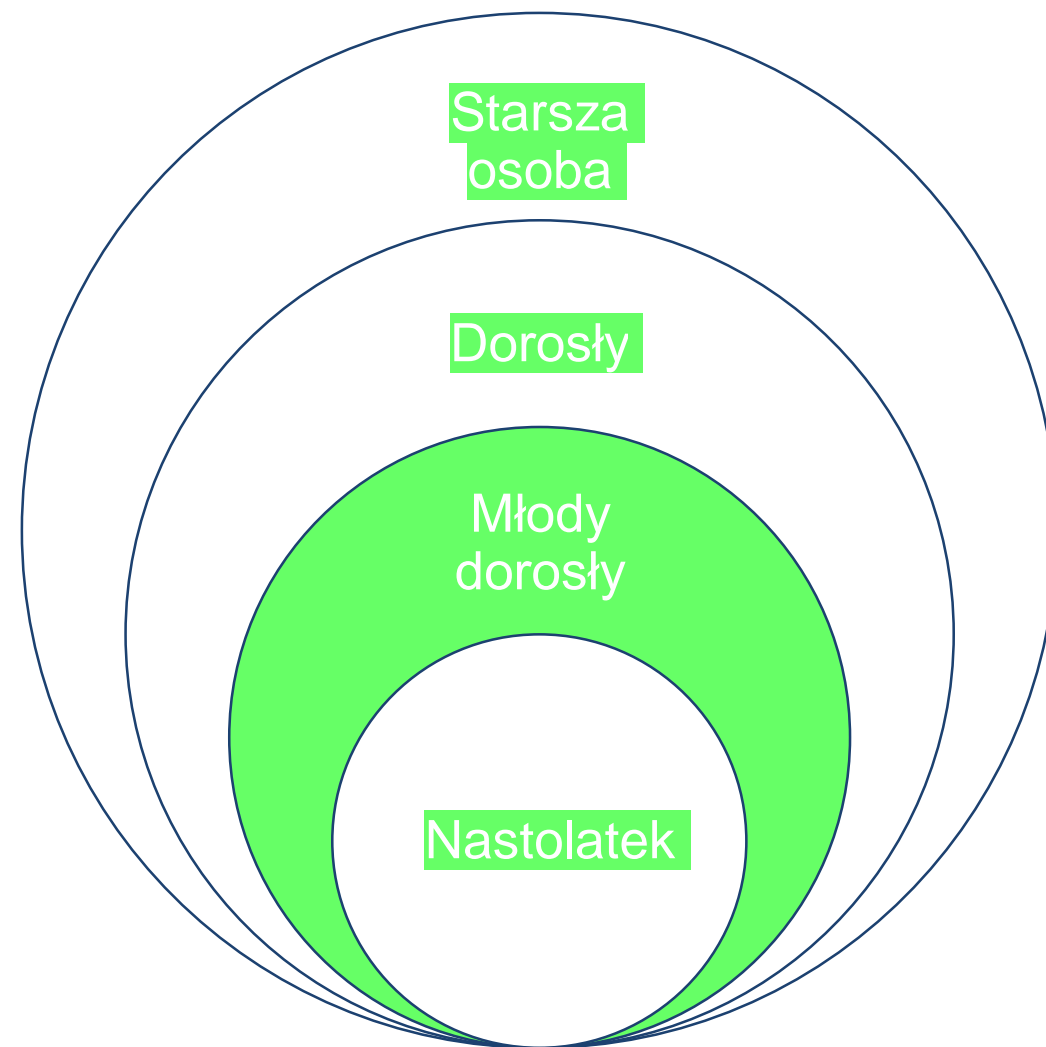
W okresie dojrzewania najbardziej interesuje nas ekscytacja (emocje, przyjemność i seksualność) oraz interakcja (uczucie i przynależność). Ekscytacja maleje wraz z wiekiem, podczas gdy interakcja jest ważna na wszystkich etapach życia.





Zmiana wartości

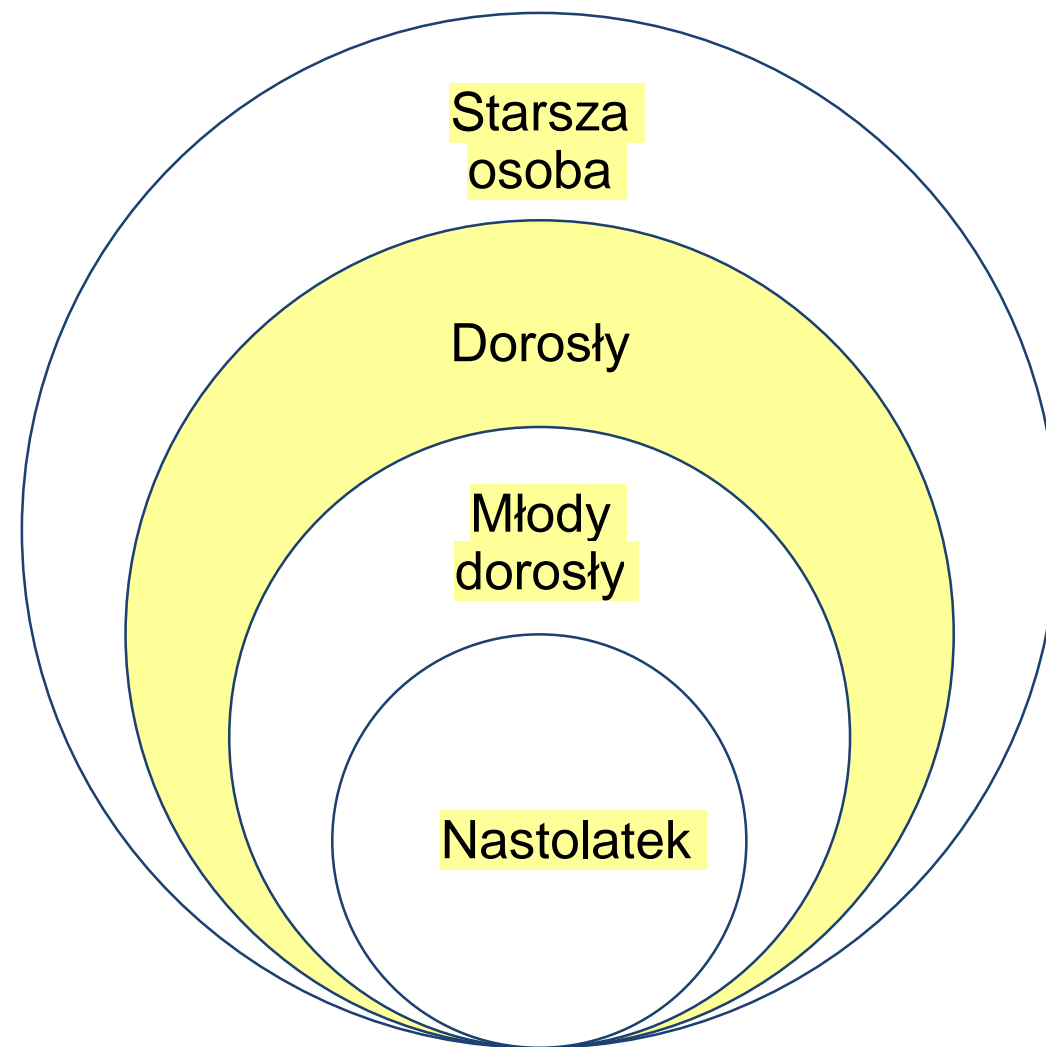
Dla młodych dorosłych najważniejszymi wartościami są promocja (władza, prestiż i sukces), interakcja, spełnienie (piękno, wiedza i dojrzałość) oraz egzystencja (zdrowie, stabilność i przetrwanie).





Zmiana wartości

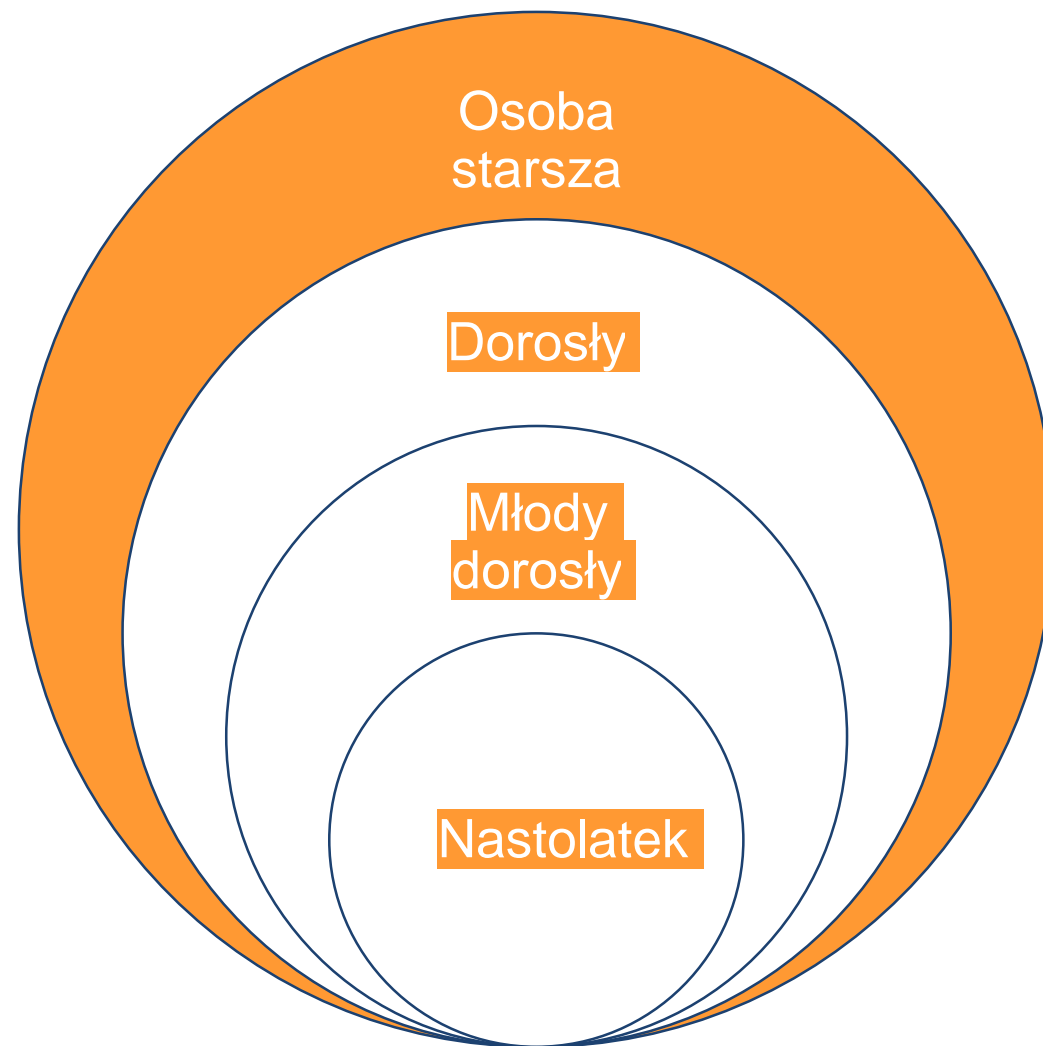
Awans to wartość, która jest mniej ważna, gdy osiągamy wiek średni, ponieważ skupiamy się na rodzicielstwie. W średnim wieku bardziej zależy nam na spełnieniu.





Zmiana wartości

Kiedy jesteśmy starsi, ponownie zajmujemy się promocją, oprócz wartości normatywnych (posłuszeństwa, religijności i tradycji) i egzystencji.





Bibliografía



- Indepcie. *Manual de Inteligencia emocional*
- Barret Values Centre: <https://www.valuescentre.com/values-are-important/>
- ¿Cómo cambian nuestros valores a medida que crecemos? (s. f.). Glosario digital. Recuperado 26 de julio de 2021, de <https://glosariodigital.blogspot.com/2015/09/cambian-valores-crecer.html>
- Castrillon, C. (2020, 20 septiembre). *Why Your Work Values Are Essential To Career Satisfaction*. Forbes. <https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2020/09/20/why-your-work-values-are-essential-to-career-satisfaction/?sh=792805d218aa>
- T. (2019, 21 noviembre). *Interpersonal vs. Intrapersonal Skills: Why You Need Both to Succeed*. Matterapp. <https://matterapp.com/blog/interpersonal-vs-intrapersonal-skills-why-you-need-both-to-succeed>



Dziękujemy!

Troska o
wartości