

## Leidraad voor coaches

Situering: Fase 2 Analyse

Gebruik:

- Doel: Overzicht maken van welke waarden (privé en werk) belangrijk (en aanwezig in de huidige situatie) zijn.
- Doelgroep: Geschikt voor iedereen die over een zekere mate van reflectievermogen beschikt.

Werkwijze:

- 'Je eigen waarden top 10' wordt meegegeven aan de coachee ter voorbereiding.
- Nabespreking aan de hand van het 'waardenwiel': de bekomen 10 waarden worden aan de spaken van het wiel geschreven en er wordt door de coachee vervolgens een score van 0 tot 5 op die waarden gegeven voor de huidige situatie. Heeft de coachee dit voor alle waarden gedaan, is het de bedoeling dat hij/zij opnieuw een score geeft aan de waarden. Deze tweede score heeft dan betrekking op de gewenste situatie. Wanneer alle waarden gescoord zijn, kunnen de waarden individueel worden nabesproken. Bij de nabespreking kan er dan gekeken worden of de gewenste situatie al dan niet gelijk is aan de huidige situatie. En of de coachee hier iets aan kan veranderen.

## Je eigen waarden top 10

Wat vind je nu eigenlijk echt belangrijk in je werk en je leven? Hoe gemakkelijker je deze vraag kan beantwoorden, des te beter je weet welke baan en welk soort organisatie bij je past. De volgende oefening vraagt je stil te staan bij welke waarden belangrijk zijn voor jou. Bij elke waarde wordt een korte omschrijving weergegeven, die jij kan waarderen volgens belangrijkheid.

	Belangrijk	Neutraal	Onbelangrijk
<b>1. Prestatie</b> Het gevoel ergens aan bij te dragen, mooie resultaten te boeken			
<b>2. Uitdaging</b> Een persoonlijke en professionele uitdaging in mijn werk voelen			
<b>3. Avontuur/spanning</b> Spannend werk doen en risico's nemen			
<b>4. Vooruitkomen</b> Werk doen dat mogelijkheden biedt om een grotere verantwoordelijkheid te gaan dragen			
<b>5. Creativiteit en innovatie</b> Nieuwe producten, materialen en diensten creëren. Nieuwe ideeën voortbrengen en uitvoeren			
<b>6. Artistieke creativiteit</b> Mooie kunstzinnige voorwerpen, afbeeldingen of producten maken			
<b>7. Aantrekkelijke omgeving</b> Werken in een omgeving die ik aantrekkelijk vind en waarin ik me op mijn gemak voel			
<b>8. Afwisseling en variatie</b> Een baan die behoorlijk veel variatie of verschillende verantwoordelijkheden kent			
<b>9. Dicht bij het machtscentrum</b> Een positie hebben waarin ik dicht bij het vuur zit, vaak contact heb met invloedrijke mensen en betrokken ben bij het nemen van belangrijke beslissingen			
<b>10. Competitie</b> Een baan waarin mijn vaardigheden afgezet worden tegenover die van anderen			
<b>11. Beheersbaarheid</b> Een positie waarin ik zoveel mogelijk zelf mijn werktijd kan plannen			
<b>12. Ethiek</b> Activiteiten ontplooiën en werken in een omgeving die in overeenstemming is met mijn principes en die past bij mijn overtuigingen			

<p><b>13. Blijk geven van deskundigheid</b> Laten zien dat ik prima presteer, mijn werk goed begrijp en bekwaam en effectief ben</p>			
<p><b>14. Externe structuur</b> Werken in een omgeving die structuur biedt in de vorm van algemene richtlijnen, doelen en duidelijke verwachtingen. Weten aan welke normen ik moet voldoen</p>			
<p><b>15. Roem</b> Bij een grote groep mensen bekend zijn en gewaardeerd worden</p>			
<p><b>16. Macht en gezag</b> Werkzaamheden van anderen controleren en daar invloed op kunnen uitoefenen</p>			
<p><b>17. Snelheid</b> Werken in een omgeving waar snel en binnen bepaalde tijdslimieten resultaten behaald moeten worden</p>			
<p><b>18. Interessesfeer</b> Werken op een gebied dat belangrijk voor me is en waar ik me met interessante activiteiten kan bezighouden</p>			
<p><b>19. Goed salaris</b> Een inkomen hebben dat me een behoorlijke financiële armslag en status geeft</p>			
<p><b>20. Onafhankelijkheid en zelfstandigheid</b> Prioriteiten en werkzaamheden bepalen zonder te veel door anderen aangestuurd te worden</p>			
<p><b>21. De maatschappij verbeteren</b> Werk doen waar de samenleving profijt van heeft</p>			
<p><b>22. Mensen beïnvloeden</b> De mogelijkheid hebben anderen in hun denken te sturen</p>			
<p><b>23. Rustig werk</b> In een omgeving werken met relatief weinig stress en spanning</p>			
<p><b>24. Kennis</b> Een baan die me in de gelegenheid stelt kennis te gebruiken en uit te breiden</p>			
<p><b>25. Alleen werken</b> Een baan die mij in de gelegenheid stelt voornamelijk alleen te werken</p>			
<p><b>26. Interactie</b> Een baan die mij in de gelegenheid stelt voornamelijk met anderen samen te werken</p>			
<p><b>27. Leiderschap</b> Degene zijn die anderen visie en richting geeft</p>			
<p><b>28. Vrije tijd</b> Naast werk genoeg tijd hebben voor bezigheden die ik belangrijk vind</p>			

<b>29. Woon-werkverkeer</b> Werken op korte afstand van mijn huis			
<b>30. Besluiten nemen</b> Regelmatig een behoorlijk aantal besluiten kunnen nemen			
<b>31. Anderen stimuleren en helpen</b> Werk doen waarin ik anderen kan steunen en waarin ik begrip kan tonen of op directe wijze dienstverlenend kan zijn			
<b>32. Orde</b> Zorgen dat persoonlijke activiteiten, omgeving en werkstructuur netjes en ordelijk blijven en werken in een omgeving waar dingen op een geplande, systematische wijze gebeuren			
<b>33. Fysieke uitdaging</b> Een baan hebben die fysiek uitdagend en bevredigend is			
<b>34. Plezier hebben</b> Tijdens het werk regelmatig met anderen kunnen lachen en grapjes maken			
<b>35. Precisiewerk</b> Een baan die een behoorlijke hoeveelheid accuratesse vereist			
<b>36. Prestige/erkenning</b> Werk doen dat anderen belangrijk vinden en erkenning krijgen voor de kwaliteit van mijn prestaties			
<b>37. Profijt/winst</b> Werk doen dat van grote invloed is op de resultaten			
<b>38. Contact met de klanten</b> Directe contacten met klanten			
<b>39. Respect van anderen</b> Respect van anderen krijgen voor mijn deskundigheid			
<b>40. Zekerheid</b> Weten dat ik mijn baan kan houden en steeds een redelijk salaris ontvang			
<b>41. Stabiliteit</b> Werk doen dat voorspelbaar is en waarin weinig verandering zit			
<b>42. Status</b> Gerespecteerd worden om mijn positie door mijn vrienden, familie en sociale omgeving			

<b>43. Steun van omgeving/superieuren</b> Een begrijpende baas of werkgever aan wie ik rustig om advies, raad, hulp en steun kan vragen			
<b>44. Werken aan (de grenzen van) de wetenschap</b> Met nieuwe ideeën komen, nieuwe technieken bedenken, in de voorhoede van een sociale of natuurkundige wetenschap werken			
<b>45. Werken onder druk</b> Werken in situaties die gedurende lange periodes grote concentratie vereisen en waarin ik mij nauwelijks fouten kan veroorloven			

### Ga met deze informatie nu zelf aan de slag!

Bepaal voor jezelf de 10 belangrijkste waarden uit de voorgaande opsomming (baseer je op die waarden die je zelf als “belangrijk” hebt aangeduid). Als je zelf een waarde wenst toe te voegen aan de lijst kan je deze alsnog formuleren en toevoegen aan je lijstje.

Schrijf nu je 10 belangrijkste waarden op 10 afzonderlijke stukjes papier.

Leg de 10 papiertjes uitgespreid voor je neer en probeer ze te ordenen. Vergelijk hierbij telkens 2 waarden en kies hiervan degene die jij het belangrijkste acht. Neem dan deze waarde en vergelijk hem weer met de volgende en ga zo verder tot je aan alle waarden in een volgorde van 1 tot 10 hebt gelegd (1 zijnde het belangrijkste, 10 zijnde het minst belangrijk).

**Je hebt nu je persoonlijke WAARDEN TOP 10 voor je liggen!** Tracht nu na te gaan hoe deze waarden passen bij je huidige tewerkstelling.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bron : BUCHEL Y e.a. (2004), “Jij bent aan Z : Het praktische handboek voor je loopbaan” , uitgeverij Nieuwezijds