



Waardenkompas in een arbeidstraject?

Met deze opdracht staan we stil bij jouw persoonlijke waarden, zaken die jij echt belangrijk vindt in je leven. Waarden kunnen vergeleken worden met een intern GPS systeem die richting geven aan ons leven¹. Aangezien je ziekte of ongeval veel veranderd heeft in je leven, bestaat de mogelijkheid dat dit ook een invloed heeft (gehad) op je waarden en je door een andere "bril" naar de dingen kijkt of je GPS nu een andere richting aangeeft. Deze opdracht staat stil bij de waarden die je op dit moment belangrijk vindt.

Praktisch gaan we dit doen met een kompas (dat de richting aangeeft in je leven). Je kan per levensgebied noteren wat de belangrijkste waarden zijn en hoe belangrijk je dit levensgebied vindt door een waarde van 0-10 toe te kennen. 0 = helemaal niet belangrijk; 10 = ontzettend belangrijk.

Vervolgens kan je per levensgebied aanduiden hoeveel energie/tijd je in dit levensdomein steekt d.m.v. een cijfer gaande van 0 (helemaal geen energie/tijd) tot 10 (ontzettend veel energie/tijd).

Bronnen

De opdracht 'levenskompas' is terug te vinden op de website: www.timetoact.nl bij downloads. Een variant op dit levenskompas is terug te vinden op de website www.actinactie.nl. Het waardenkompas is een ACT-oefening.

¹ bron metafoor GPS : www.actinactie.nl

MEDEFINANCIERING
DOOR:



PARTNERS

