Упражнение за самосъзнание: Изследване на професионалните ценности	
Цел на инструмента	Целта на този инструмент е да повиши осъзнаването на собствената система от ценности. Осъзнаването на това какво е важно за вас в професионален план ще ви помогне да търсите и в крайна сметка да намерите работа, която ще ви осигури именно това, което търсите. Вашите ценности ще повлияят върху вида, съдържанието и начина, по който изпълнявате избраната професия. Важно е да знаете точно защо притежавате тези ценности.
Материали, необходими за използване на инструмента (напр. бяла дъска, лист и химикал, помещение със столове наредени в кръг, интернет връзка, компютър или мобилен телефон и др.)	Лист с упражнението и химикал, удобна стая, където можете да размишлявате върху ценностната си система.
Участие на други хора (например преподаватели, наставници в компании, родители и др.)	Инструментът може да се използва самостоятелно или с подкрепата на наставник/коуч, който може да обясни на участниците защо осъзнаването на собствените ценности е толкова важно.
Връзка за инструмента (например онлайн връзка)	Н/А
Указания за използване на инструмента	Ако упражнението се използва в група или с подкрепата на наставник/коуч, първо обяснете какво представляват системните ценности и защо е толкова важно да ги осъзнаваме, раздайте листовете с упражнението и инструктирайте участниците да: - Прочетат въведението - След това внимателно да прегледат списъка с лични и професионални ценности и да отбележат в съответната колона как се чувстват по отношение на всяка една от тях. Кажете им да попълнят всички други ценности, които смятат за важни за себе си. Внимание: Подчертайте, че упражнението се отнася до техните лични ценности – те

Тази публикация е разработена с финансовата подкрепа на Европейската комисия в рамките на програма „Еразъм+“. Информацията и гледните точки, изложени в тази публикация, са на авторите. Европейската комисия и Белгийската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се тук информация.

	трябва да мислят за това как се чувстват самите те, а не какво мислят техните родители, приятели или други важни хора. - След това ги помолете да прегледат списъка си отново и да изберат петте най-важни ценности. - Накрая участниците трябва да запишат своите пет най-важни ценности и да обяснят за всяка от тях защо е толкова значима.

Тази публикация е разработена с финансовата подкрепа на Европейската комисия в рамките на програма „Еразъм+“. Информацията и гледните точки, изложени в тази публикация, са на авторите. Европейската комисия и Белгийската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се тук информация.