Упражнение за самоосъзнаване: Изследване на професионалните ценности [1]

"Ценностите" са това, в което вярваме, което подкрепяме и което отстояваме. Ние ги развиваме рано в живота си чрез преживявания и ежедневието, което живеем в нашето семейство, в училище и благодарение на нашите социални взаимодействия (религия, политика, интереси и т.н.). Става дума за фундаментални принципи за нас, които ни карат да разпознаваме кое е добро и лошо, правилно или грешно. Обикновено приемаме своята собствена система от ценности за даденост и не осъзнаваме, че съществуват и други гледни точки към реалността. По този начин често си мислим, че това, което е правилно за нас, е правилно и за всички останали, което, разбира се, не е така, тъй като културните и социалните различия могат да доведат човек, група, общество, нация към различни ценностни системи.

Когато се държим по начин, който противоречи на нашите ценности, това води до вътрешни конфликти и разочарования. Например, да предположим, че Х смята, че е много важно да споделя време с приятели и със семейството си, вместо да се опитва да придобие повече пари и материални блага. Обратно, Y вярва, че целта на всеки трябва да бъде да се опита да спечели повече пари, защото чрез това ще бъде признат за успешен. Когато Х трябва да остане извънредно, за да завърши работа, той/тя се възмущава от това. Допълнителните пари за извънреден труд не му помагат да се чувства по-добре, особено когато знае, че пропуска предварително уговорената среща с приятелите си. Напротив, Y е щастлив и смята, че извънреден труд ще помогне от една страна да докаже на началника специалния си интерес към компанията, а от друга страна да създаде подходящите условия за професионално развитие и следователно увеличение на заплатата. Сега помислете дали Y е шефът на Х! Вероятността от междуличностни конфликти ще бъде силно увеличена както по честота, така и по интензивност, а разкъсването на техните отношения е почти сигурно.

Тъй като системата ни от ценности е стабилна и представлява нашите основни убеждения, конфликтите, произтичащи от различия в ценностите, са много трудни за разрешаване. Затова е важно човек да познава собствената си система от ценности и да избира работна среда, която е в съответствие с нея.

[1] От Служба за връзка на Университета на Македония (Гърция) Кариерно консултиране

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.

Co-funded by
the European Union

Упражнение

Със следните упражнения можете да идентифицирате, оцените и класифицирате вашите ценности. Първо внимателно прочетете следния списък с лични и професионални ценности и отбележете в съответната колона как се чувствате към тях. Можете да добавите и други ценности, които смятате, че са важни за вас.

Внимание: Отбележете вашите собствени ценности и помислете как вие се чувствате, а не какво мислят вашите родители, приятели или общественото мнение.

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.

Ценност	Много важна	Важна	Маловажна
Лично удовлетворение *" Искам работа, която ще ми доставя удоволствие"*			
Власт или авторитет *"Харесва ми да вземам решения и да ръководя други"*			
Принос към общността "Бих искал/а работа, чрез която да помагам на хората"			
Лидерство *"Наслаждавам се да ръководя група и да разпределям задачи"*			
Независимост – автономия *"Бих искал да работя сам, а не работата ми да зависи от другите"*			
Креативност "Искам да върша работа, която ми позволява да реализирам собствените си идеи и да се чувствам полезен"			
Уважението на другите "Искам колегите и партньорите да ме уважават"			
Финансови ползи *"Основната ми мотивация са възнаграждението и доходът"*			
Интерес към знанията			

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.

"Бих искал работа, която ще ми позволи да продължа да уча нови неща"			
Възможности за развитие "Интересува ме позиция с възможности за развитие"			
Сигурност на работното място *"Искам стабилна и постоянна работа, на която да разчитам"*			
Добра работна среда *"За мен е наистина важно да работя в среда, която е приятелска и полезна за работата ми"*			
Признание (финансово или етично) *"Искам работата ми да бъде оценена"*			
Слава-престиж *"За мен е важно другите да ме ценят чрез моята работа"*			
Свободно време *"Бих искал да имам работа, която ми позволява много свободно време"*			
Балансиране между семейството и кариерата *"Целта ми е да мога да балансирам личния и професионалния си живот. Пълноценният личен живот е също толкова важен, колкото и пълноценният професионален живот."*			
Здраве *"Идеалната работа не трябва да вреди на физическото или емоционалното ми здраве"*			
Друга			

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.

Друга			
Друга			

Прегледайте отново списъка си с ценности и след това изберете и маркирайте по-долу 5-те най-важни. Тъй като няма правилни или грешни отговори, е полезно да осъзнаете какво е важно за вас в кариерата, за да потърсите и в крайна сметка да намерите този, който ще ви осигури това, което търсите. Вашите ценности ще повлияят на вида, съдържанието и представянето на избраната от вас професия. Важно е да знаете точно защо държите тези ценности.

Напишете по-долу вашите 5 най-важни ценности и за всяка от тях обяснете точно защо са толкова важни за вас. Това упражнение ще ви помогне да разберете дали определени професии съответстват на вашата собствена ценностна система.

Въз основа на тези данни ще можете да вземете "най-доброто" решение за вашето бъдеще.

А. …… е важна за мен, защото .....

Б. …… е важна за мен, защото .....

В. …… е важна за мен, защото .....

Г. …… е важна за мен, защото .....

Д. ..... е важна за мен, защото .....

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.