Co-funded by the European Union

Esercizio di autoconsapevolezza: esplorare i valori professionali [1]

I "valori" sono ciò in cui crediamo, ciò che sosteniamo e ciò che rappresentiamo. Li sviluppiamo sin dalla tenera età attraverso le esperienze e la vita quotidiana che viviamo in famiglia, a scuola e grazie alle nostre interazioni sociali (religione, politica, interessi, ecc.). Si tratta di principi fondamentali che ci portano a riconoscere ciò che è bene o male, giusto o sbagliato. Il più delle volte diamo per scontato il nostro "sistema di valori" e non riusciamo a renderci conto che esistono diversi punti di vista della realtà. Pertanto, spesso pensiamo che ciò che è giusto per noi sia giusto anche per tutti gli altri, ma ovviamente non è così, poiché le differenze culturali e sociali possono portare una persona, un gruppo, una società, una nazione ad avere sistemi di valori diversi.

Comportarsi in modo diverso da quanto definito dai nostri valori ci porta a conflitti personali e delusioni. Ad esempio, supponiamo che X ritenga molto importante trascorrere del tempo con gli amici e la famiglia, piuttosto che cercare di guadagnare più denaro e beni materiali. Al contrario, Y crede che l'obiettivo di tutti dovrebbe essere quello di cercare di guadagnare più soldi perché attraverso gli acquisti saranno riconosciuti come persone di successo. Quando X deve fare gli straordinari per completare un lavoro, ne è risentito. Il denaro extra degli straordinari non lo aiuta a sentirsi meglio, soprattutto quando sa che sta perdendo l'appuntamento prestabilito con i suoi amici per lo sport del venerdì. Al contrario, Y è felice e ritiene che gli straordinari contribuiranno da un lato a dimostrare al superiore il suo particolare interesse per l'azienda e dall'altro a creare le condizioni giuste per lo sviluppo professionale e quindi per un aumento di stipendio. Ora pensate se Y fosse il capo di X! La probabilità di conflitti interpersonali aumenterebbe notevolmente sia in frequenza che in intensità e la rottura dei loro rapporti sarebbe quasi certa.

Poiché il nostro sistema di valori è stabile in quanto rappresenta le nostre convinzioni fondamentali e basilari, i conflitti derivanti dalle differenze di valori sono molto difficili da risolvere. Per questo motivo, è importante conoscere i propri valori e scegliere ambienti di lavoro coerenti con essi.

.

[1] A cura dell'Ufficio di collegamento dell'Università della Macedonia (Grecia) Dipartimento di orientamento professionale

La presente pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+. Le informazioni e le opinioni contenute nella presente pubblicazione sono quelle degli autori. La Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale Belga non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

Co-funded by the European Union

Esercizio

Con i seguenti esercizi potrai identificare, valutare e classificare i tuoi valori. Innanzitutto, leggi attentamente il seguente elenco di valori personali e professionali e annota nella colonna corrispondente cosa ne pensi. Puoi aggiungere qualsiasi altro valore che ritieni importante per te.

Attenzione: annota i tuoi valori e pensa a come ti senti riguardo a ciascuno di essi, non a come si sentono i tuoi genitori, i tuoi amici o in generale le persone importanti per te, né all'opinione pubblica.

Valore	Molto importante	Importante	Triviale
Soddisfazione personale *"Voglio un lavoro che mi renda felice"*			
Potere o autorità *"Mi piace prendere decisioni e supervisionare gli altri"*			
Restituire qualcosa alla comunità "Vorrei un lavoro che mi permetta di aiutare le persone"			
Leadership *"Mi piace supervisionare gli altri, assegnare compiti alle persone e gestire un gruppo"*			
Indipendenza – Autonomia *"Mi piacerebbe lavorare da solo e che il mio lavoro non dipendesse dagli altri".*			
Creatività "Voglio fare un lavoro che mi permetta di realizzare le mie idee e sentirmi utile".			
Rispetto degli altri "Voglio che i colleghi e i partner mi rispettino"			

La presente pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+. Le informazioni e le opinioni contenute nella presente pubblicazione sono quelle degli autori. La Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale Belga non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

Vantaggi finanziari *"Le mie principali motivazioni sono la retribuzione e il denaro che guadagno".*			
Interesse per la conoscenza "Vorrei un lavoro che mi permetta di continuare ad imparare cose nuove".			
Prospettive di avanzamento "Mi interessa una posizione che offra opportunità di avanzamento"			
Sicurezza del posto di lavoro *"Voglio un lavoro stabile e permanente, su cui poter contare"*			
Buon ambiente di lavoro *"Per me è molto importante lavorare in un ambiente cordiale e favorevole al mio lavoro"*			
Riconoscimento (economico o etico) *"Voglio che il mio lavoro sia apprezzato"*			
Fama, prestigio, gloria *"Mi interessa che gli altri mi apprezzino attraverso il mio lavoro".*			
Tempo libero *"Vorrei avere un lavoro che mi lasci molto tempo libero"*			
Conciliare famiglia e carriera *"Il mio obiettivo è riuscire a trovare un equilibrio tra la mia vita personale e quella lavorativa. Una vita personale appagante è importante tanto quanto una vita lavorativa appagante".*			
Salute *"La mia carriera ideale non dovrebbe avere un impatto negativo sul mio benessere fisico o emotivo".*			
Altro			
Altro			
Altro			

La presente pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+. Le informazioni e le opinioni contenute nella presente pubblicazione sono quelle degli autori. La Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale Belga non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

Co-funded by the European Union

Rivedi la tua lista di valori e poi scegli e segna qui sotto i 5 più importanti. Poiché non esistono risposte giuste o sbagliate, è utile capire cosa è importante per te in una carriera, al fine di cercare e trovare quella che ti offrirà ciò che stai cercando. I tuoi valori influenzeranno il tipo, il contenuto e le prestazioni della professione che sceglierai. È importante sapere esattamente perché hai questi valori.

Scrivi qui sotto i tuoi 5 valori più importanti e per ciascuno di essi spiega esattamente perché sono così importanti per te. Questo esercizio ti aiuterà a riconoscere se determinati studi o lavori corrispondono o meno al tuo sistema di valori.

Sulla base di questi dati potrai prendere la decisione "migliore" per il tuo futuro.

1. …… è importante per me perché ……..
2. …… è importante per me perché ……..
3. …… è importante per me perché ……..
4. …… è importante per me perché ……..
5. …… è importante per me perché ……....

La presente pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+. Le informazioni e le opinioni contenute nella presente pubblicazione sono quelle degli autori. La Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale Belga non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.