ĆWICZENIE

I) Zapoznaj się z poniższym podziałem wartości z trzech wymiarów:

A. Wymiar duchowy: mądrość, miłość, wola, godność, wolność, nadzieja, odpowiedzialność
B. Wymiar psychiczny: zdrowie, pozycja życiowa, rodzina, wykształcenie, osiągnięcia zawodowe, posiadanie celu zawodowego, przyjemność, relacje międzyludzkie
C. Wymiar fizyczny: zarabianie pieniędzy, samochód, używanie życia, mieszkanie, życie seksualne

II) Myśląc o sensie pracy zawodowej zastanów się i zaznacz, które z tych wartości chciałbyś realizować w swojej pracy zawodowej. Sprawdź, które z tych wartości są w Twoim osobistym i indywidualnym odczuciu warte podejmowania wysiłku związanego z pracą zawodową. Jeśli jakaś wartość jest dla Ciebie ważna, a nie została ujęta powyżej, również ją zapisz. Wybierz minimum 5 wartości.

…….....

III) Mając przed sobą listę co najmniej pięciu ważnych dla Ciebie wartości, wybierz trzy z nich, które w Twoim osobistym odczuciu są dla Ciebie najważniejsze, najbardziej Cię poruszają.

…….....

IV) Do każdej z trzech wybranych wartości, napisz jej własną definicję. Nie korzystaj z żadnych słowników, ani pomocy innych osób. Niech Twoje definicje zostaną w pełni stworzone przez Ciebie. Postaraj się stworzyć definicję, która porusza Cię emocjonalnie, czyli wyzwala w Tobie pozytywne uczucia i emocje.

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

V) Przypatrz się trzem wybranym wartościom i ich definicjom, a następnie wybierz jedną z nich, która najbardziej Cię porusza, najmocniej wyzwala w Tobie poczucie sensu pracy zawodowej. Wybierz wartość, którą Twoim zdaniem, będziesz mógł realizować w życiu zawodowym. Myśląc o niej, spróbuj na chwilę zapomnieć o sobie, o swoich pragnieniach i potrzebach, a skoncentruj się na tym jak możesz zmienić świat czy pomagać innym ludziom.

VI) Wartość, którą wybrałeś to Twoja tzw. wartość centralna, czyli aktualnie najważniejsza w całej hierarchii wartości w kontekście pracy zawodowej. Dokonaj teraz refleksji nad następującymi pytaniami:

- czy wybrana przeze mnie wartość centralna jest tylko wartością deklarowaną czy też wartością, którą autentycznie i praktycznie realizuję lub chcę realizować w swojej pracy zawodowej?

.....
.....

- czy mogę jakoś zmienić definicję wartości centralnej, aby była jeszcze bardziej spójna z moimi uczuciami i przekonaniami?

.....
.....

- jakie konkretne działania w pracy zawodowej mogę podjąć, aby jeszcze pełniej realizować wartość centralną?

.....
.....

- z jakiego poziomu jest najwięcej wartości, które wybrałem?

.....
.....

- czy chciałbym realizować więcej wartości z wymiaru duchowego, a jeżeli tak, to jak mogę to zrobić?

.....
.....

VII) Dokładnie przeczytaj wszystkie trzy stworzone przez siebie definicje i spróbuj ocenić, w jakim wymiarze je zdefiniowałeś: duchowym, psychicznym czy fizycznym? (Np. można opisać wolność jako brak wyroku w więzieniu - wtedy jest to rozumienie w wymiarze fizycznym, ale można też ją opisać jako poczucie wewnętrznej sprawczości i wiary we własne możliwości; podobnie życie seksualne - można zdefiniować na poziomie fizycznym, ale również duchowym np. jako jeden ze sposobów wyrażania miłości).