

Seznam vrednot



Pregled aktivnosti

Gre za orodje za odkrivanje in pojasnjevanje osebnih temeljnih vrednot. S prepoznavanjem tega, kar je za posameznika resnično pomembno, ta metoda omogoča, da sprejema premišljene življenjske odločitve, poveča motivacijo in ustvari trdne temelje za postavljanje smiselnih ciljev.

Učni cilji

Udeleženci bodo:

- Bolje razumeli svoje vrednote in hierarhijo, ki jim jo pripisujejo.
- Razumeli vpliv teh vrednot na svoje vsakdanje življenje.
- Razumeli, kako lahko izboljšajo svoje življenje z uporabo teh vrednot.

Ciljna skupina

Ciljna skupina: 16-25

Število udeležencev:

Individualno ali manjša skupina
(2-10 udeležencev)

Trajanje

50 minut

Učna oblika

☒ V živo

☒ Primerno za digitalno izvedbo

☐ Vključeno v učno platformo

Viri in materiali

- A4 listi papirja ali naprave z dostopom do interneta
- Pisala

☒ Vključeno v to aktivnost:

Delovni list „Seznam vrednot“

Delovni list „Pomembnost vrednot“



Navodila za izvedbo 📋

Korak 1. Uvod: Udeležencem predstavite cilje dejavnosti in jih prosite, naj individualno razmislijo o svojih vrednotah. Prosite jih, naj razmislijo, zakaj je pomembno poznati svoje vrednote, kako vrednote vodijo odločitve, vplivajo na samopodobo in kako vplivajo na odnose z drugimi.

Korak 2. Razvrščanje vrednot: vsakemu udeležencu razdelite niz natisnjenih vrednot (delovni list), ki so bile predhodno razrezane, da jih razvrstijo v 2 kategoriji: pomembne in nepomembne. V drugi fazi jih prosite, naj izberejo 10 vrednot, ki so zanje najpomembnejše, in jih razvrstijo po pomembnosti ter nalepijo na priložen delovni list.

Korak 3. Razmislek: na podlagi najvišje uvrščenih vrednot udeleženca prosite, naj oblikujejo eno ali dve izjavi, ki izražata, kako želijo živeti v skladu s temi vrednotami. Na primer: „Cenim iskrenost in si prizadevam za odprto komunikacijo, v vseh situacijah sem iskren do sebe in drugih“. Prosite prostovoljce, naj jih delijo z drugimi in spodbudite debato.

Korak 4. Zaključek: dejavnost zaključite tako, da udeležence vprašate, kako so se počutili, ali je bilo enostavno razmišljati o lastnih vrednotah, ali so imeli težave pri njihovem prepoznavanju. Če je bilo tako, lahko povedo, zakaj je bilo težko. Zaključite z opozorilom, da se vrednote lahko sčasoma spreminjajo in razvijajo, odvisno od osebnih in zunanjih okoliščin. Na primer, rojstvo otroka v družini lahko popolnoma spremeni način, kako nekdo gleda na svet in hierarhijo vrednot.

Nasveti za uporabo 💡

Tukaj je nekaj končnih predlogov, ki jih lahko upoštevate med procesom:

- Začnite s primeri iz resničnega življenja in razmislite o svojih vrednotah.
- O teh vrednotah večkrat razmišljajte.
- Razmislite o vrednotah, ki so pomembne za vas, ne o tistih, za katere menite, da bi bile pomembne ali bi morale biti pomembne za vas po mnenju drugih.

Orodja in priloge 🧩

📎 Orodja

🔧 Delovni list "seznam vrednot"

🔧 Delovni list „Pomembnost vrednot“



Seznam vrednot

Integriteta	Poštenost	Spoštovanje	Odgovornost	Sočutje
Empatija	Prijaznost	Pogum	Hvaležnost	Zvestoba
Pravičnost	Pravičnost	Strpnost	Potrpežljivost	Skromnost
Vztrajnost	Radodarnost	Samo-disciplina	Odpornost	Svoboda
Avtentičnost	Odgovornost	Sodelovanje	Odprtost	Enakost
Kreativnost	Radovednost	Dostojanstvo	Odločnost	Odpuščanje
Mir	Samo-spoštovanje	Altruizem	Ravnovesje	Harmonija
Inovativnost	Ljubezen	Družina	Prijateljstvo	Rast
Denar	Skupnost	Duhovnost	Trajnostnost	Vključenost
Uspeh	Čuječnost	Modrost	Strast	Vodstvo





Pomembnost vrednot

IZREDNO POMEMBNE SO MI NASLEDNJE VREDNOTE:

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

TE VREDNOTE MI NISO TAKO POMEMBNE:

X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	
X	

