



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Lista valorilor

Cel mai simplu (și practicat) mod de a-ți alege valorile personale este prin selectarea lor dintr-o listă. Poți vedea ce valori au alții și care dintre ele rezonază cu tine. Printre cele mai obișnuite valori se întâlnesc:

Adevăr	Familie	Puritate
Armonie interioară	Frumusețe	Putere
Atracție	Imparțialitate	Recunoaștere
Autocunoaștere	Independență	Relații personale
Aventură	Influență	Respect de sine / față de ceilalți
Bani	Integritate	Responsabilitate
Bucurie	Intimitate	Sănătate
Bunăstare	Încântare	Siguranța locului de muncă
Calitatea relațiilor	Încredere în tine însuși	Siguranță
Calm	Înțelepciune	Sinceritate
Cinste	Leadership	Spiritualitate
Competență	Libertate	Srijin
Comunitate	Liniște sufletească	Stabilitate
Creativitate	Loialitate	Statut
Cultură	Masculinitate	
Cunoștințe	Natură	
Curiozitate	Obiectivitate	
Dezvoltare personală	Onoare	
Disciplină	Ordine	
Distracție	Pace	
Dragoste, afecțiune	Pragmatism	
Educație	Prietenie	
Faimă	Provocare	



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Recent am găsit o tehnică extrem de simplă ce permite alegerea unor valori interne, bazate pe ceea ce suntem noi și nu pe un model exterior. Astfel:

01 1. Scrie 2-3 evenimente importante pentru tine

02 2. Explorează (în scris) detaliile acestor evenimente

La fiecare lucru nou descoperit pune-ți întrebări suplimentare:

- De ce crezi că...? (De exemplu “de ce cred eu că va trebui să fiu exemplul viu în ceea ce-mi învăț copilul?”)
- Ce sentimente îți generează asta? Asigură-te că-ți generează sentimente pozitive pe termen lung.
- Ce temeri îți generează? Ce provocări ar putea apărea?
- Ce înseamnă toate aceste lucruri pentru tine?

03 3. Centralizează ce a însemnat experiența pentru tine. Ai putea să notezi, de exemplu:

- Respect față de tine însuși,
- Relații de calitate,
- Recunoștință,
- Sănătate,
- Să mă simt apreciat,
- Asumarea responsabilităților,
- Integritate,
- Maturitate,
- Pace interioară