



1. trin

Sæt ord på dine værdier

2. trin

Omsæt værdier fra "tomme ord" til adfærd

3. trin

Nye handlemuligheder

Hjælp hinanden med at få øje på og skabe nye handlemuligheder – der hvor det er svært





Bud på værdier

**Beslut dig
for to værdier**

Altruisme
Ambition
Anerkendelse
Ansvarlighed
Anvendelighed
At give noget tilbage
At gøre en forskel
At være den bedste
At være unik
Autenticitet
Balance
Bidrag
Diversitet
Det gode
Effektivitet
Engagement
Enkelhed
Etik
Eventyr
Familie
Forbundethed
Forståelse
Fortræffelighed
Fred
Fremtidens generationer
Frihed
Fritid
Fællesskab
Førerskab
Generøsitet
Glæde

Harmoni
Helhjertethed
Hjem
Humor
Håb
Ihærdighed
Initiativ
Inklusion
Integritet
Intuition
Jobsikkerhed
Karriere
Kompetence
Kreativitet
Kærlighed
Lederskab
Lighed
Loyalitet
Magt
Medfølelse
Miljø
Mod
Morskab
Natur
Nysgerrighed
Omdømme
Omsorg
Opdragelse
Opfindsomhed
Orden
Ordenlighed

Overbærenhed
Patriotisme
Præstation
Pålidelighed
Rejse
Respekt
Retfærdighed
Rigdom
Rimelighed
Risikovillighed
Samarbejde
Samhørighed
Samspil
Sandhed
Selvdisciplin
Selvrealisering
Selvrespekt
Selvstændighed
Selvtillid
Selvudvikling
Service
Sikkerhed
Sindsro
Skønhed
Sparsommelighed
Sportsånd
Stolthed
Succes
Sårbarhed
Taknemmelighed
Teamwork

Tid
Tilfredshed
Tilgivelse
Tillid
Tilpasningsdygtighed
Tradition
Trivsel
Tro
Tryghed
Tålmodighed
Udvikling
Venlighed
Venskab
Viden
Visdom
Vision
Værdighed
Ydmyghed
Ærlighed
Æstetik
Økonomisk stabilitet
Åbenhed
Åndelighed

Skriv dine egne her:

Brené Brown ®



Omsæt værdier fra "tomme ord" til adfærd - 6 minutter solo refleksion

Værdi nr. 1 _____

1. Prøv at nævne nogle typer adfærd, der understøtter værdien?
 -
 -
 -
2. Prøv at nævne nogle "adfærdsfælder" der er uforenelige med værdien?
 -
 -
 -
3. Kom med et eksempel på en situation, hvor du udlevede værdien til fulde?

Værdi nr. 2 _____

1. Prøv at nævne nogle typer adfærd, der understøtter værdien?
 -
 -
 -
2. Prøv at nævne nogle "adfærdsfælder" der er uforenelige med værdien?
 -
 -
 -
3. Kom med et eksempel på en situation, hvor du udlevede værdien til fulde?

Interview 20 minutter til hver "hovedperson":

Proces - 20 minutter til hver hovedperson, inkl. 5 minutter til vidnet. I skifter roller undervejs

a. Hovedperson

b. Interviewer – interviewer hovedpersonen (15 min), vidnet (3 min) hovedperson (1 min)

c. Vidne – lytter ordret og tekstnært til det som fortælles

Interview af hovedpersonen:

1. Fortæl om dine to værdier og hvad du fik øje på i solotiden (Hjælpe spørgsmål: hvilke værdier?, Kan du nævne nogle typer adfærd, der understøtter værdien?, Kan du nævne nogle "adfærdsfælder" der er uforenelige med værdien? Hvilke eksempel på en situation, hvor du udlevede værdien til fulde kom du til at tænke på?)
2. Hvem kender dine værdier og vil støtte dig i at sætte handling bag dem?
3. Hvordan ser vedkommendes støtte ud?
4. Hvordan kan du udvise medfølelse med dig selv, mens du arbejder hårdt på at udleve dine værdier?
5. Hvilke advarselslamper lyser først, når du ikke lever op til dine værdier?
6. Hvordan påvirker dine to kerneværdier din måde at give feedback?
7. Hvordan påvirker dine to kerneværdier din måde at tage imod feedback?
8. Sidder du og brænder inde med noget som er vigtigt at få frem om dine værdier?

Interview af vidnet:

a) Udtryk: Hvad hæftede du dig ved at xx fortalte?

b) Billedet: Hvilke fornemmelse får du der må være vigtigt for xx?

c) Genklang/ resonans: Hvad taler det ind i, i forhold til dig selv?

d) Bevægelsen: Hvad bliver du inspireret til?

Interview af hovedpersonen:

Hvad hæfter du dig ved at vidnet fortæller

Skift roller, indtil I alle tre har haft alle roller

