

Hierarchia wartości w życiu

Krok 1: W pierwszej kolumnie, w kolejnych wierszach, wpisz nazwy wszystkich swoich wartości.

Krok 2: W drugiej kolumnie opisz, jak rozumiesz tę wartość, co ona dla Ciebie oznacza, jak ją definiujesz. Załóżmy że dla Ciebie wartością jest niezależność – w drugiej kolumnie piszesz, jak TY rozumiesz niezależność. Na czym Ci zależy w tej niezależności. Czyli na przykład: niezależność dla mnie oznacza, że mam całkowitą dowolność, w jakich godzinach pracuję; niezależność dla mnie oznacza, że nie mam kompletnie nikogo nad sobą albo niezależność dla mnie oznacza, że to ja decyduję, jakie projekty realizuję. Spróbuj kilkoma zdaniami opisać, jak Ty rozumiesz każdą z tych wartości (czasem bardzo pomocnym pytaniem pomocniczym jest pytanie: "po czym poznasz, że ta wartość jest spełniona?")

Krok 3: W trzeciej kolumnie proszę, zastanów się nad hierarchią tych wartości - która jest pierwsza, która druga, trzecia itd. Dobrym pomysłem na przyznawanie takiego rankingu Twoim wartościom jest wyobrażenie sobie, że musisz oddać daną wartość - nie będziesz mógł/mogła jej mieć w pracy. I tak po kolei oddajesz jedna po drugiej kolejne wartości. Aż na końcu zostają Ci te wartości, które najtrudniej oddać, ale nawet tutaj dokonujesz takiego samego wyboru. I w ostatniej, czwartej kolumnie, wpisz, w jakim stopniu jesteś zadowolony/zadowolona z tego, jak ta wartość jest realizowana w Twojej pracy dzisiaj. Użyj skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza najniższą ocenę, a 10 oznacza najwyższą ocenę.

Krok 4: Ostatnią rzeczą, którą chciałabym żebyś zrobił/zrobiła, to Twoje spisanie Twoich refleksji, wniosków po tym ćwiczeniu. Zastanów się, czego potrzebujesz najbardziej, co najmocniej wpłynęłoby na zwiększenie Twojej satysfakcji z tego, co robisz.

Wartość	Co dla mnie znaczy	Ranking ważności	Realizacja obecnie

Materiał do podcastu #15 Hierarchia wartości w życiu

Chcesz zmienić swoje życie? Świetnie trafiłaś/trafiłeś! **Nauczę Cię jak je zmienić będąc najlepszym coach'em dla samego siebie.** To Twoja najlepsza inwestycja!"

Zapraszam Cię do **Self Coaching Program** - comiesięcznego programu coachingowego, w którym **dzięki pracy z Coach'em i Mentorem rozwiniesz w sobie siłę psychiczną, odwagę i determinację do osiągnięcia Twoich celów!**



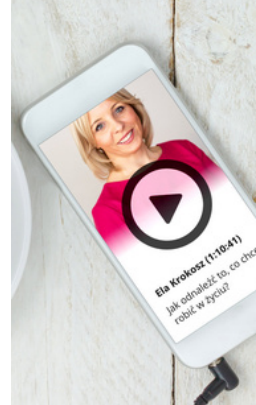
DOŁĄCZ DO NAS



 TDI SCHOOL OF COACHING
TALENT DEVELOPMENT INSTITUTE

PODCASTY O

*Coachingu,
Pasji i
Rozwoju*



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #1 – Jak odnaleźć to, co chcę robić w życiu?

podcast #2 – Pewność siebie. Jak zwiększyć ją mądrze?

podcast #3 – Skąd czerpiesz energię i informacje? Typy osobowości MBTI cz. 1

podcast #4 – Czy masz wpływ na własną spontaniczność? Typy osobowości MBTI cz. 2

podcast #5 – Dlaczego uwielbiamy zwlekać? Lenistwo i prokrastynacja

podcast #6 – Dlaczego uwielbiamy rozpamiętywać i jak pogodzić się z porażką?

podcast #7 – Dlaczego warto porównywać się do innych? I jak to robić mądrze

podcast #8 – Samodyscyplina i siła woli

podcast #9 – Jak zarządzać talentem?

podcast #10 – 12 błędów kobiet w zarządzaniu własnym Talentem

podcast #11 – Jak odkrywać swoją pasję?

podcast #13 – Jak identyfikować swoje wartości?

podcast #14 – Przekonania – co to jest i jak się z nimi zmierzyć?

podcast #15 – Hierarchia wartości w życiu

podcast #16 – 4 rzeczy, na które musisz zwrócić uwagę, gdy chcesz odkryć swój Talent

podcast #17 – Życiowa misja – jaka jest Twoja?

podcast #18 – Plan na życie zawodowe – jak go zbudować?

podcast #19 – Jak realizować swój plan na życie będąc mamą trójki dzieci?

podcast #20 – Jak postawić sobie cele na 2019 rok?

podcast #21 – Praca na własnej działalności czy praca na etacie – co jest dla mnie?

podcast #22 – Co nas Polaków powstrzymuje przed osiągnięciem tego, czego chcemy?

podcast #23 – Kobiety a sukces – co nas powstrzymuje?

podcast #24 – Co to znaczy być Talentem i mieć silną pozycję na rynku pracy?

podcast #25 – Jak zmienić swoje życie i pójść we własną stronę?

podcast #26 – Jak poprosić o podwyżkę, awans, rozwój?

podcast #27 – Jak zbudować swój plan na życie?

podcast #28 – Porażka – jak radzić sobie ze strachem przed nią?

podcast #29 – Odwaga – skąd ją czerpać, aby bać się mniej?



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

podcast #30 – TOP5 podcastu “Żyj prawdziwie, żyj odważnie”

podcast #31 – Wypalenie zawodowe – jak sobie z nim radzić?

podcast #32 – Jak być silnym psychicznie?

podcast #33 – Jak zarządzać swoim talentem w świecie VUCA?

podcast #34 – Zmiana warunków pracy – jak przygotować się na niepewną przyszłość?

podcast #35 – Jak sprawdzić czy jesteś Talentem?

podcast #36 – Co to jest odwaga i jak się nią wykazywać na co dzień?

podcast #37 – Skończ z zarządzaniem czasem!

podcast #38 – Jak zacząć żyć na 100% i co to znaczy?

podcast #39 – Twoja prywatna sesja coachingowa

podcast #40 – 5 najciekawszych odcinków podcastu “Żyj prawdziwie, żyj odważnie”

podcast #41 – Jak zarządzać swoim sposobem myślenia - cz.1?

podcast #42 – Jak zarządzać swoim sposobem myślenia - cz.2?

podcast #43 – Wywiad z wyjątkową osobą

podcast #44 – Dwie niewygodne prawdy, w które musisz uwierzyć

podcast #45 – Trzy przekonania, które powstrzymują Cię przed realizacją celu

podcast #46 – Syndrom oszusta – jak sobie z nim poradzić?

podcast #47 – Model GROW – w jaki sposób możesz go wykorzystać?

podcast #48 – Jak zmienić swoją przeszłość?

podcast #49 – Twój wewnętrzny sabotażysta – jak go rozpoznać i pokonać

podcast #50 – Ranking 5 najciekawszych podcastów

podcast #51 – Znajdź 5 najbardziej ograniczających Cię przekonań

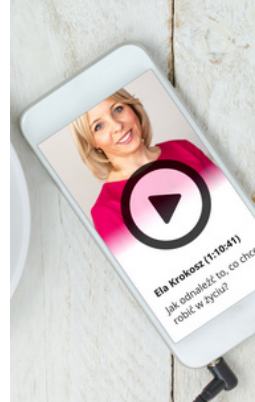
podcast #52 – 5 (moich) historii o wewnętrznym sabotażystyście

podcast #53 – Jak zmieniać przekonania? Kilka metod

podcast #54 – Case study Ani, czyli jak zmienić swoje życie

podcast #55 – Jakich sabotażystów skrywa Twój typ osobowości?

podcast #56 – Jak oszukujemy samych siebie, kiedy szukamy własnej drogi.



Kliknij i posłuchaj pozostałych Podcastów

- podcast #57** – Marka osobista – jak ją zbudować w zgodzie ze sobą?
- podcast #58** – Jak po macierzyńskim na nowo zbudować swoją drogę?
- podcast #59** – Jak z wielu pomysłów na siebie wybrać ten jeden?
- podcast #60** – Ranking 5 najciekawszych wywiadów
- podcast #61** – Jak realizować swoje marzenia?
- podcast #62** – Jak “coachuję” siebie każdego dnia?
- podcast #63** – Jak szukać swoich słabych stron?
- podcast #64** – Jak rozpalać swój wewnętrzny ogień?
- podcast #65** – Co zrobić, aby inni Cię nie lubili?
- podcast #66** – Twój list do świętego Mikołaja
- podcast #67** – Zarządzanie czasem, trzy ważne rady
- podcast #68** – Moje życzenia świąteczne dla Ciebie
- podcast #69** – Jak robić podsumowania roczne?
- podcast #70** – Twoje podsumowanie roczne moich podcastów
- podcast #71** – Jak postawić sobie cel niemożliwy na 2020 rok?
- podcast #72** – Jak się chwalić, aby sobie nie szkodzić?
- podcast #73** – Jak osiągać to, na czym nam zależy (dlaczego nam się nie udaje)?
- podcast #74** – Podnieś swoje standardy (muszę zamiast mogę)
- podcast #75** – Jak pokonać stres?
- podcast #76** – Jak zarządzać swoim myśleniem?
- podcast #77** – Zmiana perspektywy – narzędzie do selfcoachingu
- podcast #78** – Siła woli to mit
- podcast #79** – Jak określić kim jestem i jak siebie lepiej zrozumieć?
- podcast #80** – 5 najlepszych podcastów
- podcast #81** – Zmiana przekonań na własny temat
- podcast #82** – Jak pokonać perfekcjonizm?
- podcast #83** – Nie odgrywaj bohatera w życiu