**MINUN ARVONI**

Tämän tehtävän tarkoituksena on, että tunnistat ja pystyt nimeämään omat ydinarvosi.

**Tehtävä**

1. Kääntöpuolella on pitkä lista erilaisia sanoja. Lue ne läpi. Aina kun tunnistat sanan olevan sinulle tärkeä, merkitse se jollakin tavalla. Valitse niin monta kuin haluat olematta kriittinen tai sensuroiva. Pyri tunnistamaan myös, milloin valitset sanoja, joita ihmisten ”pitäisi” valita. Ohita sellaiset sanat ja valitse vain niitä, jotka ovat sinulle oikeasti tärkeitä juuri nyt. Jos tuntuu, että listalta puuttuu joku sinulle merkityksellinen asia, voit lisätä sen. Siirry tehtävään 2 vasta sitten, kun olet tehnyt tämän tehtävän loppuun.
2. Valitse merkitsemistäsi sanoista 10 kaikkein tärkeintä/merkityksellisintä sanaa. Voit korostaa niitä jollain toisella tavalla. Siirry tehtävään 3 vasta sitten, kun olet tehnyt tämän tehtävän loppuun.
3. Karsi valikoimiasi sanoja edelleen ja jätä jäljelle vain viisi sinulle tärkeintä asiaa.

**Pohdinta**

Hienoa! Olet juuri määritellyt ydinarvosi, jotka ohjaavat elämääsi. Pohdi vielä seuraavia kysymyksiä parisi kanssa:

1. Mitä ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti?
2. Miten ydinarvosi ovat tähän mennessä vaikuttaneet elämäsi valintoihin?
3. Toteutuvatko ydinarvosi tämänhetkisessä elämässäsi?
4. Miten ydinarvosi näkyvät tämänhetkisessä elämässäsi?
5. Miten ydinarvosi tulevat jatkossa vaikuttamaan valintoihisi?
6. Miten ydinarvosi tulevat vaikuttamaan urapolkuusi / valintoihisi työelämässä?
7. Millaisissa työtehtävissä pääsisit parhaiten toteuttamaan ydinarvojasi?

Tehtävä muokattu alkuperäisteoksesta

Ståhlberg, L. ja Herlevi, M. 2017. Omannäköinen elämä - Näin teet hyviä valintoja, s. 65-68. Jyväskylä: PS-kustannus.