

	Curso: Coaching
	Módulo: Coaching e Comunicação
	Formador/a: Susana Rainho

“Procure ser uma pessoa de valor, em vez de procurar ser uma pessoa de sucesso. O sucesso é a consequência.” Albert Einstein

“IDENTIFIQUE OS SEUS VALORES”

Os valores são tudo aquilo que é muito importante para nós, inegociável e que direciona as nossas escolhas.

Os valores são princípios que regem a nossa vida, que nos fazem ser quem somos e que nos levam a reagir como reagimos. São moldados desde a infância e são-nos transmitidos por intermédio da família, da escola, dos nossos amigos e daquilo que vimos nos meios de comunicação social. Normalmente, os valores pessoais mantêm-se iguais assim que chegamos à fase adulta, podendo, no entanto, sofrer alterações na sua hierarquia.

“HIERARQUIZAÇÃO DE VALORES.”

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

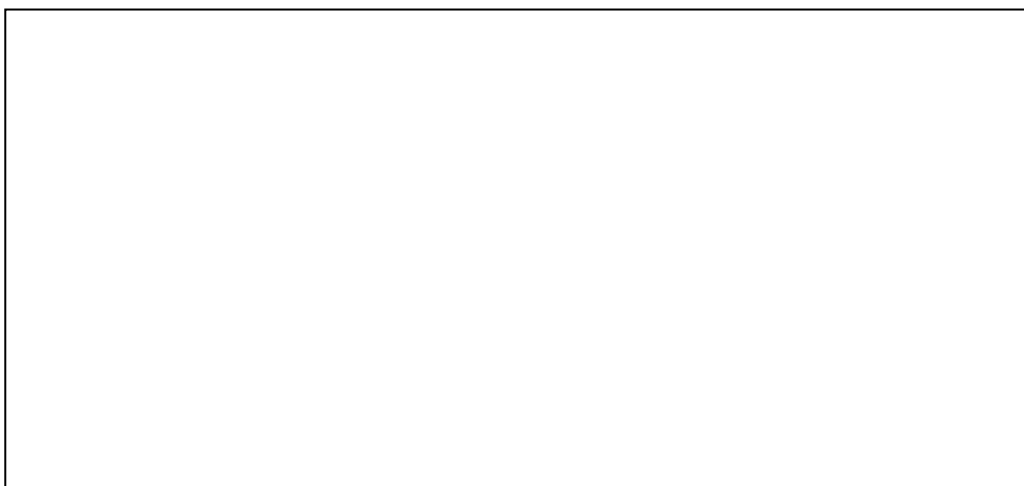
1. Com base no quadro seguinte escolha os oito valores que considera ser mais importantes para si.

Honestidade	Paz interior	Amor	Reconhecimento
Amizade	Aventura	Felicidade	Harmonia
Alegria	Beleza	Estabilidade financeira	Perdão
Integridade	Justiça	Gratidão	Confiança
Luxo	Sucesso	Liberdade	Independência
Disponibilidade	Satisfação	Abundância	Frontalidade
Benevolência	Consistência	Disciplina	Divertimento
Audácia	Discrição	Fama	Calma
Cooperação	Dinamismo	Cordialidade	Coragem
Educação	Forma física	Flexibilidade	Ambição
Curiosidade	Empatia	Clareza	Foco
Apreciação	Higiene	Energia	Entusiasmo
Assertividade	Compromisso	Compaixão	Gentileza
Concentração	Sinceridade	Experiência	Crescimento
Congruência	Trabalho de equipa	Aprendizagem	Sacrifício
Popularidade	Prazer	Satisfação	Autocontrolo
Sensibilidade	Hospitalidade	Humor	Entendimento
Criatividade	Proatividade	Partilha	Profissionalismo
Ingenuidade	Pureza	Simplicidade	Mente aberta
Proteção	Segurança	Inteligência	Otimismo
Visão	Intensidade	Vitalidade	Organização
Religioso	Espontaneidade	Força	Persistente
Respeito	Perfeccionismo	Simpatia	Entreajuda
Desafios	Rotina	Excelência	Status
Poder	Mudança	Reputação	Aceitação

2. Responda às seguintes questões e, com base nas respostas, tente encontrar valores subjacentes que não localizou no quadro anterior.

O que é importante para si na vida?

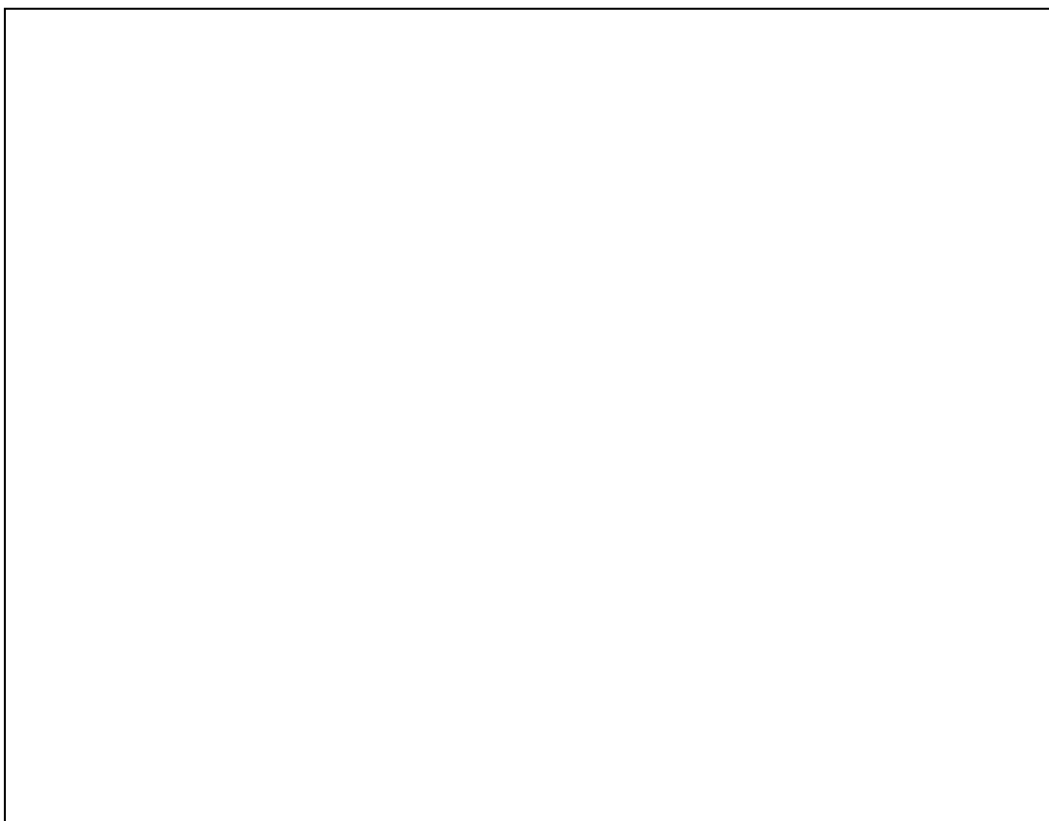
Se apenas tivesse seis meses de vida, o que faria?



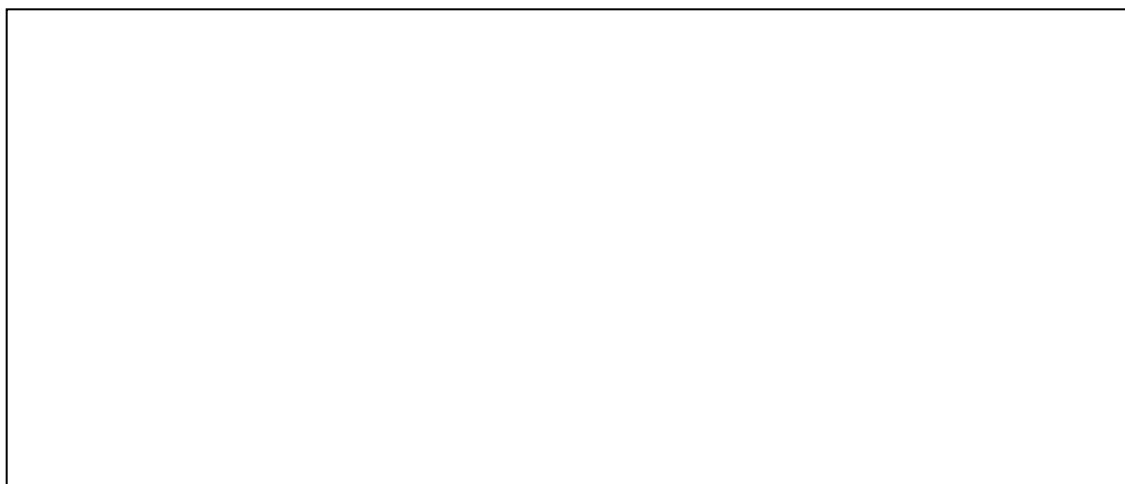
E se afinal tivesse apenas uma semana de vida, o que faria?



Agora, imagine que viveu até aos 100 anos e está na sua festa de aniversário com dezenas de amigos, familiares e colegas. Escreva o discurso que faria no seu centésimo aniversário, mencionando aquilo pelo qual está grato.



Se pudesse ter e fazer tudo o que quisesse, partindo do pressuposto de que o dinheiro não era problema, o que é que queria ter e fazer?



3. De todos os valores que selecionou, com base no primeiro quadro e nos que obteve de acordo com as respostas às questões, escolha agora os cinco valores que, para si, são mais importantes e coloque-os no quadro abaixo:

#	Valor
A	
B	
C	
D	
E	

4. Agora, vamos colocar os valores por ordem, escreva-os no quadro abaixo, de forma hierárquica:

#	Valor
---	-------

Cofinanciado por:



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

A	
B	
C	
D	
E	

Momentos de reflexão:

O que pensa do resultado final?

Como julga que estes valores refletem a sua atitude perante o mundo?

Está a aplicar estes valores no seu dia a dia?

Ou o seu dia a dia faz com que entre em conflito com estes valores?

“Os verdadeiros valores não perdem tendência nem saem de moda e ficam sempre bem a quem os tem.”

Cofinanciado por:

