

ESERCIZI

Fattore chiave 2 Scopri quali sono i tuoi valori

Esercizio 1 Scopri quali sono i tuoi valori. Se non sei sicuro di sapere quali sono, questo esercizio ti aiuterà a identificarli in tre step.

Esercizio 1 Step 1

Nomina tre persone realmente esistenti o tre personaggi di fantasia che ammiri profondamente (almeno uno di loro non dev'essere tuo parente). Pensa al motivo per cui li ammiri e alle circostanze che hanno suscitato in te una tale ammirazione. Vengono forniti alcuni esempi.

NOME	VALORE	SITUAZIONE
Rafael Nadal	Rispetto	Ha sempre parole di apprezzamento per gli avversari.
Gandhi	Coerenza	Ha combattuto per i suoi ideali e ha affrontato coloro che gli si opponevano, ma in maniera non violenta.

6

Esercizio 1 Step 2

Nomina tre libri, film, poesie o citazioni famose che hanno esercitato su di te una profonda influenza. Perché sono rimasti impressi così distintamente nella tua memoria? Qual è stato un tuo momento "eureka"?

RISORSA	VALORE	MESSAGGIO
Film "L'attimo fuggente"	Speranza	Non rinunciare mai ai tuoi sogni, cogliere l'attimo (<i>carpe diem</i>)

FATTORE CHIAVE 2 SCOPRI QUALI SONO I TUOI VALORI

Esercizio 1 Step 3

Descrivi cinque esperienze cruciali della tua vita. Cinque esperienze che hanno esercitato un'influenza decisiva sul tuo modo di essere, sul piano personale e su quello professionale.

ESPERIENZA	VALORE	COMMENTO

Esercizio 2 Identificare i tuoi campanelli d'allarme.

Ricorda che i campanelli d'allarme sono strettamente connessi ai tuoi valori. Se una frase, un atteggiamento o una situazione ti irritano profondamente, è perché sono in contrasto con un valore che per te è importante.

Per me, ad esempio, il rispetto è un valore estremamente importante. Mi dà molto fastidio quando in una riunione qualcuno interrompe, impedisce agli altri di parlare o li denigra. Tieni presente che due persone possono avere campanelli d'allarme diversi nonostante condividano determinati valori. Sono specifici per ogni singolo individuo.

Descrivi almeno un campanello d'allarme per ciascuno dei tuoi valori.

VALORE	CAMPANELLI D'ALLARME

Esercizio 3 Stendi un tuo elenco personale di opportunità.

VALORE	ATTEGGIAMENTO/COMPORAMENTO CHE RIVELA QUESTO VALORE	OPPORTUNITÀ
Rispetto	<ul style="list-style-type: none"> • Dire "per favore" quando si chiede qualcosa. • Ringraziare 	In sala visite, davanti a un cliente, approfittare dell'opportunità di ringraziare l'infermiera per il suo aiuto (a far sdraiare un paziente sul lettino, a tenerlo fermo, a rimetterlo giù, ecc.)

Esercizio 4 Un esercizio alternativo per scoprire quali sono i tuoi valori personali.

Nel corso del capitolo ci sono diversi esercizi che ti consiglio di fare. Se li farai sarai in grado di conoscere meglio te stesso e le persone che ti circondano. Se non ti piace nessuno degli esercizi proposti in precedenza, ecco un ultimo suggerimento. È molto utile fare questo esercizio almeno una volta ogni due anni, oppure, ancora meglio, tutti gli anni.

Quali sono i valori che difendi appassionatamente?

Parlo di valori che sono profondamente radicati in tutto ciò che ritieni valga la pena. Possono provenire da diverse fonti: i genitori, la religione, la scuola, gli amici, le persone per cui proviamo ammirazione, la nostra cultura e così via. Molti di questi valori risalgono alla nostra infanzia. Altri, invece, li acquisiamo in età adulta.

Esercizio 4 Step 1

Scegli dieci valori dall'elenco, quelli che consideri più importanti (come punto di riferimento comportamentale o come elementi essenziali di una vita improntata su di essi).

Se pensi che ne manchi qualcuno, aggiungilo dal tuo elenco personale.

Responsabilità	Saggezza	Equilibrio vita-lavoro	Senso dell'umorismo	Pace interiore
Compassione	Spirito di adattamento	Equilibrio	Compiacere gli altri	Essere i migliori
Dare un contributo alla società	Prudenza	Sfide	Impegno	Risolvere i conflitti
Valore	Formazione continua	Controllo	Collaborazione	Competizione
Efficienza	Creatività	Dialogo	Azione	Pluralismo
Esperienza	Entusiasmo	Sensibilità ecologica	Istanze etiche	Eccellenza
Amicizia	Giustizia	Famiglia	Stabilità finanziaria	Perdono
Umiltà	Generazioni future	Generosità	Salute	Onestà
Innovazione	Senso dell'umorismo	Immagine	Indipendenza	Iniziativa
Lasciare un'eredità	Integrità	Stabilità lavorativa	Ascoltare ed essere ascoltati	Logica
Risultati	Trasmissione del sapere	Apertura mentale	Ottimismo	Pazienza
Crescita professionale	Perseveranza	Crescita personale	Potere	Orgoglio
Ottenere un riconoscimento	Qualità	Affidabilità	Rispetto	Responsabilità
Spiritualità	Accettare i rischi	Evitare i rischi	Sicurezza	Disciplina
	Successo	Fiducia	Visione	Ricchezza
				Vita affettiva

Se non trovi elencati i valori in cui ti riconosci, li puoi aggiungere qui:

FATTORE CHIAVE 2 SCOPRI QUALI SONO I TUOI VALORI

Esercizio 4 Step 2

Una volta identificati dieci valori, restringi l'elenco ai cinque più importanti, poi restringilo ulteriormente ai tre valori che per te sono più importanti.

1
2
3
4
5

1
2
3

Esercizio 4 Step 3

Ora che hai identificato quelli che per te sono i tre valori più importanti, compila la seguente tabella spiegando qual è il significato che ciascuno di essi riveste per te. Non preoccuparti se la tua definizione non ti sembra perfetta.

La cosa importante è che spieghi chiaramente cosa significa per te vivere in base a quel valore. Cerca di non scrivere una definizione eccessivamente generica, che possa applicarsi a chiunque.

11

VALORE	DESCRIZIONE PERSONALE
1	
2	
3	