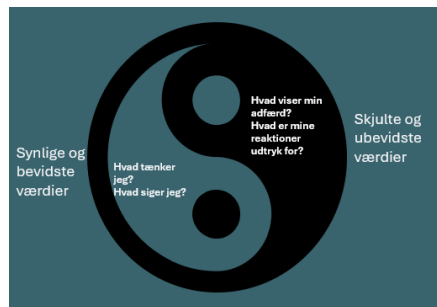


# Gå på værdiopdagelse i dig selv

**Formål:** Formålet med denne øvelse er at afdække dine værdier både ved at se på dine bevidste og synlige værdier og ved at se på dine egne handlinger og dermed gøre dine skjulte værdier synlige.

**Baggrund for øvelsen:** Nogle kan have nemt ved at formulere deres værdier, andre finder det sværere, men det kan være vigtigt at krydstjekke det, du siger er dine værdier, hvordan viser de sig i din praksis og dine handlinger. Modsat kan du forholde dig til, hvad dine reaktioner og handlinger viser om, hvilke værdier du har og udlever.



## Eksempler på refleksionsspørgsmål

1. Du kan forholde dig til dine værdier – forholde dig til både dine synlige og bevidste værdier, ved netop at spørge dig selv:
  - Hvad tænker jeg?
  - Hvad siger jeg?
2. Forholde dig nu til dine mere skjule og ubevidste værdier ved at se på dine handlinger, beslutninger og reaktioner – hvilke værdier er det et udtryk for?
  - Hvad viser min adfærd?
  - Hvad er mine reaktioner udtryk for?

## Bemærkninger:

Nogle kan have nemt ved at formulere deres værdier, andre finder det sværere, men det kan være vigtigt at krydstjekke det, du siger er dine værdier, hvordan viser de sig i din praksis og dine handlinger. Modsat kan du forholde dig til, hvad dine reaktioner og handlinger viser om, hvilke værdier du har og udlever. Gør dine skjulte værdier synlige.

## Kilder:

- Horn (2023), *De største filosoffer*, Forlaget Klim
- George, B. m.fl (2017): *Udforskning af dit autentiske lederskab. I: Om lederskab, de 10 vigtigste HBR artikler*