

# Verdier- hva er viktig for deg nå

*Verdi er kvaliteten ved noe, det som er godt ved noe.  
En tings verdi sies gjerne å bestemme dens viktighet  
med hensyn til hvordan vi bør gjøre våre  
vurderinger og beslutninger.*

Store Norske Leksikon



# Kjerneverdier

Våre kjerneverdier  
er at vi:

- *Er personlige*
- *Har fokus på å være best – ikke størst*
  - *Holder det vi lover*
  - *Er rause og respektfulle*
  - *Har integritet*

KARDEMOMME-  
LOVEN:

**M**an skal ikke  
plage andre,  
man skal være  
grei og snill,  
og for øvrig  
kan man gjøre  
hva man vil.

*Bastian*  
POLITIMESTER

# Verdier- tre perspektiver.

I et psykologisk perspektiv handler verdier om å prioritere det som er viktig. Verdier former handlingene våre, og til syvende og sist dreier de seg om hvordan vi kan leve gode liv og utvikle gode samfunn.

Professor i psykologi Joar Vittersø ved UiT.

I et samfunnsperspektiv handler det om overbevisninger som gjør at vi lykkes med noe. Det kan også være moralske standarder, levereregler, det man tror på som rett og galt, effektivt eller ineffektivt.

Professor Rudi Kirkhaug ved Institutt for samfunnsvitenskap

I et filosofisk perspektiv handler det om å undersøke hva som faktisk er verdt å strebe etter i livet.

Mathias Sagdahl, filosof ved UiT



# Kjerneverdier

- en viktig del av vår identitet
- motiverer oss.
- det som er grunnleggende verdifullt for oss.
- veivisere for våre handlinger, vurderinger/holdninger.
- stjerner vi styrer livet etter
- gir oss en intuitiv fornemmelse av hva som er riktig / galt for oss

Susanne Gjerde



# Verdier

Følelsen av personlig kongruens, helhet og integritet kommer av at vi etterlever våre verdier, og dette gjenspeiles i vår adferd

Gillian Godtfredsen (Coach)

## Samfunnsverdier:

Solidaritet, likhet, frihet,  
Felleskap, miljø.....

## Personlige verdier:

Kjærlighet, respekt,  
rettferdighet, trygghet,  
ærlighet, mot, lagånd....



# Våre verdier

## Over vannflaten:

- synlig for alle
- våre handlinger
- våre åpne verdier
- våre begrunnelser for handling

## Under vannflaten:

- usynlig for andre
- verdier, overbevisninger
- formål, evner, identitet
- bevisst/ubevisst



*Å gjenoppdage våre verdier  
kan gi plutselig innsikt*

# Hvorfor er verdier viktig?

- Kjerneverdier handler dypest sett om hvem du er, og hva slags liv du ønsker å leve.
- Dersom du lever i tråd med egne verdier blir du tydeligere for deg selv.
- Du har lettere for å navigere i valg, og ikke minst forstå egne valg og atferd.
- Du blir tydeligere for andre og får mindre behov for ytre anerkjennelse.
- Det å ha grep om egne verdier er en av flere ting som kan bidra til indre ro.



Tur  
I natur  
Under  
høy himmel  
På brede  
Og smale stier  
fri medisin  
uten andre bivirkninger  
Enn  
Økt puls  
Og såre tær



June H Gjertsen, behandlet for brystkreft (Fra kreftkompasset)

# Litteratur:

Store norske leksikon

Coaching, hva, hvorfor, hvordan. Susann Gjerde

Veiledning, mere enn ord.... Sidsel Tveiten

Etikk i profesjonell praksis, Einar Aadland

Kommunikasjon i relasjoner, samhandling, konfliktløsning, etikk. Eide og Eide