

1

ASIAT, JOTKA OVAT SINULLE HYVIN TÄRKEITÄ



= **ARVOT**

Ne ohjaavat
elämääsi JA

luovat TAVOITTEET

2



ARVON MERKITYKSEN
HUOMAA AINAKIN KUN
SE ON VAARASSA TAI
MENETETTY

Esim. Mies lopetti
tupakoinnin, jotta olisi
helpompi hengittää.

Mieti ja kerro kaverille:

Mitä asioita mies piti
tärkeänä, kun päätti
lopettaa tupakoinnin?

3

Tutkimusten mukaan omia arvoja on hyvä tuntea, koska ne vaikuttavat toimintaasi ja samalla saavutuksiisi.



4



Pohdi ja kirjaa:
Mistä välität niin
paljon,
että pyrit
suojelemaan sitä?

5



Pohdi ja kirjaa:

Mistä et millään
haluaisi luopua?

6



Pohdi ja kirjaa:

Mikä saa sinut
näkemään
vaivaa?

7



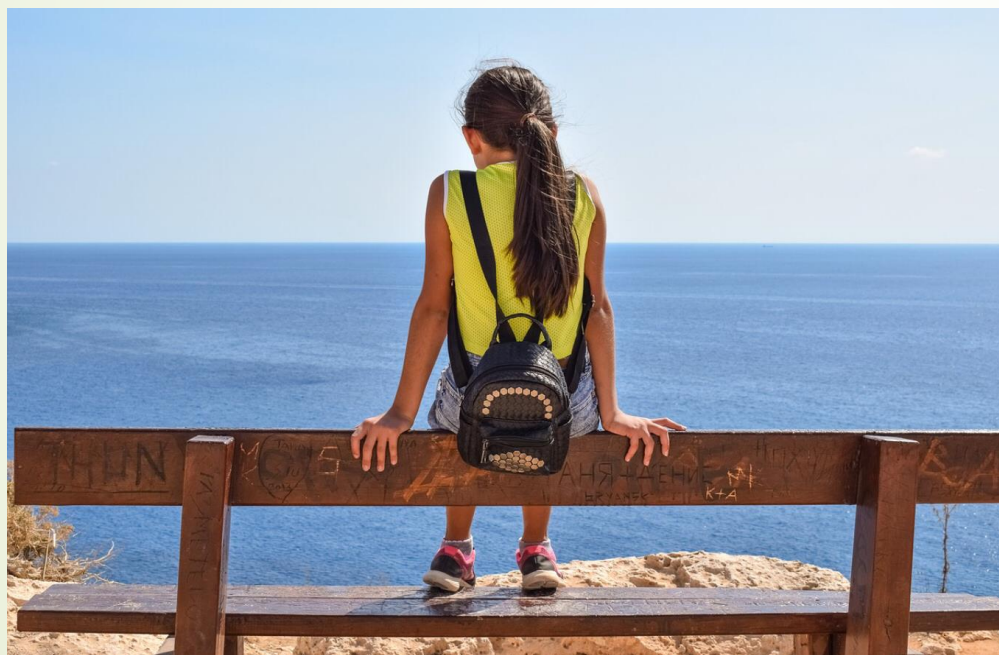
Pohdi ja kirjaa:

Mikä antaa
merkitystä elämääsi?

Sitten kerro kaverille:

Mitä vastauksia löytyi
vai löytyikö?

Kun tuntee omia arvoja, valintojen ja päätösten teko helpottuvat.



Jatka itsellesi oikeasti tärkeiden asioiden pohdintaa.

Tarkastele seuraavien dioiden ARVORYHMIÄ ja kirjaa muistiin:
Mitkä ovat niin tärkeitä asioita, että et haluaisi olla ilman niitä?

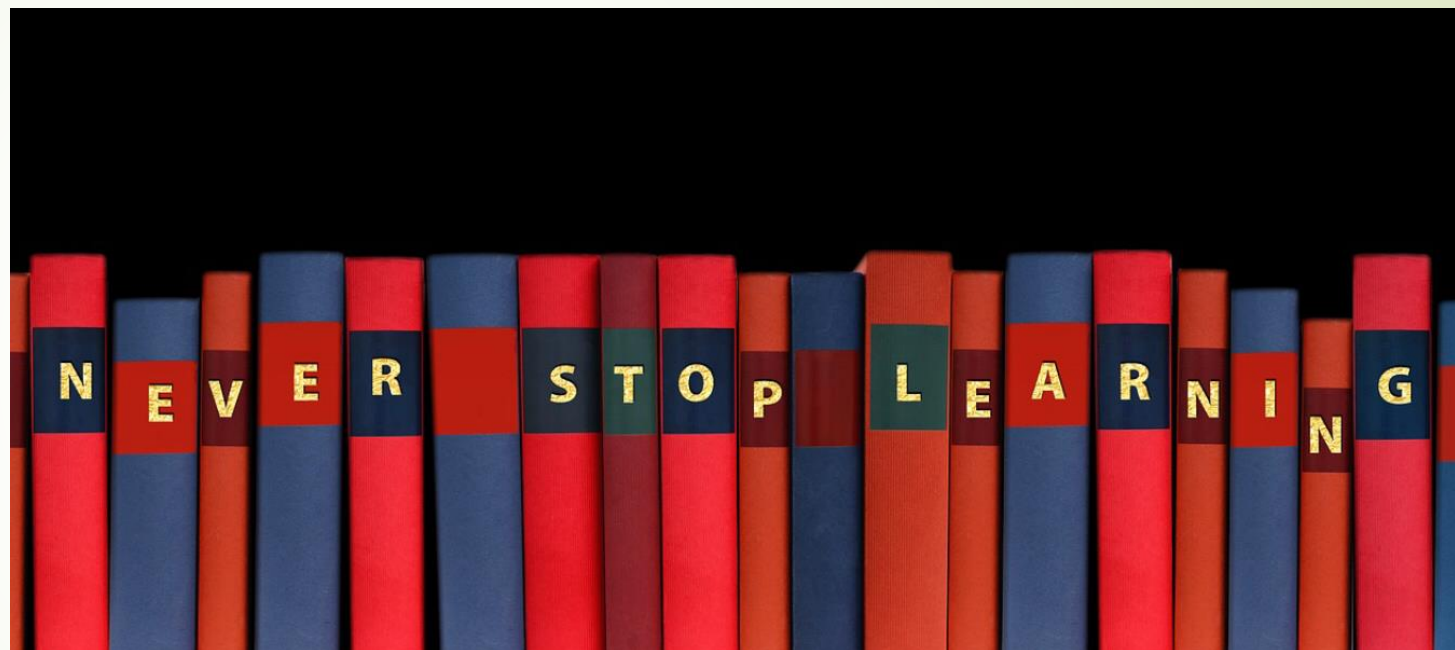
NAUTTIMINEN

- Mielihyvää
- Ilo
- Onni



TIETO:

- Totuus
- Oppi
- Tiede
- Viisaus



USKO:

- Toivo
- Anteeksianto
- Armo
- Rakkaus
- Pyhyys



SUHDE TOISIIN:

- Ystävyys
- Uskollisuus
- Veljeys
- Vapaus
- Isän-
maallisuus



VALTA:

- Voima
- Voitto
- Sota
- Rikkaus
- Raha



OIKEUS:

- Tasa-arvo
- Laillisuus
- Oikeudenmukaisuus



HYVYYS:

- Arvokkuus
- Korvaamattomuus
- Universaalius



LUONTO JA SIINÄ.. :

- Säilyminen,
puhtaus
- Eläimet,
kasvit
- Kauneus
- Moni-
puolisuus



MINÄ ITSE:

- Oman arvontunto
- Itsekkyyys
- Oma etu

do it My Way



Esittele (parin kanssa) kirjattuja arvoja opettajan pyytämällä tavalla.

Jos tuntuu siltä, tee ARVOTESTI ja löydä sen avulla arvojasi.

➔ ARVOTESTI 1

Mitä ovat sinun arvosi?

Miten toimit niiden mukaan?

Valitse, pohdi ja kirjoita.

Testin luoja Marika Salonen ja Tommi Utriainen.

➔ ARVOTESTI 2

Mitä arvostat niin paljon, että se ohjaa tekojasi?

70 nopeaa vaihtoehtokysymystä.

Professori Tatjana Schnell:n tutkimuksen perusteella luotu testi.

Kun toimii **omien, hyvien** arvojen mukaan:



- on helpompi tehdä sopivia valintoja
- saa voimia asettaa tavoitteita

Oletko samaa / eri mieltä? Miksi?

Kun toimii **omien, hyvien** arvojen mukaan:



- olo tuntuu merkitykselliseltä
- ei vahingoita toisia

Oletko samaa / eri mieltä? Miksi?

TUTKI LISÄÄ: Arvojen merkitys

- Arvot ja niiden merkitys. Mieli.fi-sivustolla
- Arvot ovat perusta, jota tavoitteet seuraavat, työyhteisövalmentaja Johanna Koskisen artikkeli
- Arvojen ja tavoitteiden ero, kouluttajapsykoterapeutti Arto Pietikäisen blogi