



Oefening: Waarden-volle keuzes

Doel: kennismaken met het concept waarden, door middel van een laagdrempelig spelletje.

Je begint de oefening met acht waarden (start). Vervolgens krijg je er in elke ronde nog eens vier waarden bij. Je mag echter maar vier waarden meenemen naar de volgende ronde. Aan jou de taak om uit de eerste acht waarden de vier belangrijkste te selecteren (deze hoeven niet per se heel belangrijk te zijn in jouw leven, kies gewoon de waarden die je het meest aanspreken). De selectie van vier belangrijkste waarden neem je mee naar de volgende ronde, waar je vervolgens weer vier nieuwe waarden aangereikt krijgt. Ook hieruit selecteer je weer de vier waarden die het meest belangrijk voor je zijn. Dit blijf je doen tot je bij de eindselectie bent aangekomen.

--- Ronde 1 ---

Start-waarden	Nieuwe waarden	Selectie
1. Eerlijkheid	1. Assertiviteit	1. _____
2. Creativiteit	2. Persoonlijke groei	2. _____
3. Geborgenheid	3. Stabiliteit	3. _____
4. Discipline	4. Zorgzaamheid	4. _____

--- Ronde 2 ---

Selectie Ronde 1	Nieuwe waarden	Selectie
1. _____	1. Avontuur	1. _____
2. _____	2. Gezondheid	2. _____
3. _____	3. Ontspanning	3. _____
4. _____	4. Zelfstandigheid	4. _____

--- Ronde 3 ---

Selectie Ronde 2	Nieuwe waarden	Eindselectie
1. _____	1. Intimiteit	1. _____
2. _____	2. Gezelligheid	2. _____
3. _____	3. Openheid	3. _____
4. _____	4. Betrokkenheid	4. _____

Welke vier waarden heb je uiteindelijk overgehouden? In hoeverre zijn deze waarden ook daadwerkelijk belangrijk voor je (gezien het feit dat je maar een beperkte keuze had)? En in hoeverre zijn ze op dit moment aanwezig in je leven? Deze oefening helpt je op een grappige manier om even kennis te maken met een aantal waarden. Dit kan je helpen een beter beeld te vormen van wat waarden precies zijn (en welke waarden er zoal zijn).