

Zelftest Waarden

Waarden: De onzichtbare kracht achter een vervullende loopbaan

In de drukke wereld van vandaag is het gemakkelijk om te verdwalen in de wirwar van keuzes en mogelijkheden. We rennen van hot naar her, streven naar succes en materiële voldoening, terwijl we soms vergeten stil te staan bij wat écht belangrijk is.

Diep in ons binnenste schuilt een kompas dat ons de weg kan wijzen: onze **waarden**. Waarden zijn als onzichtbare fundamenten die ons leven en onze loopbaan richting geven. Ze bepalen onze keuzes, beïnvloeden onze ervaringen en vormen de kern van wie we zijn.

De sleutel tot een duurzame loopbaan ligt in het leven in lijn met onze waarden. Wanneer we onze waarden kennen, omarmen en integreren in onze loopbaanbeslissingen, creëren we een solide basis voor langdurig succes, voldoening en zingeving.

Waarom zijn waarden zo belangrijk voor een duurzame loopbaan?

- **Wijs richting:** Waarden fungeren als een kompas, die ons helpt keuzes te maken die aansluiten bij onze authentieke zelf. We worden minder vatbaar voor trends en hypes, en kiezen vaker voor banen en werkomgevingen die onze waarden weerspiegelen.
- **Onuitputtelijke motivatie:** Werken in lijn met je waarden geeft energie en motivatie. Je ervaart meer voldoening in je werk, omdat je je inzet voor iets dat écht belangrijk voor je is. Dit leidt tot betere prestaties, meer engagement en een verhoogd werkplezier.
- **Authenticiteit en zelfvertrouwen:** Door je waarden te kennen en uit te dragen, ben je authentiek en zelfverzekerder. Je straalt uit waar je voor staat, wat anderen aantrekt en inspireert. Dit draagt bij aan je professionele ontwikkeling en succes.
- **Verbeterde relaties:** In lijn met je waarden werken, bevordert samenwerking, vertrouwen en respectvolle relaties met collega's, klanten en leidinggevenden. Je creëert een werkomgeving waarin open en eerlijke communicatie centraal staat, wat leidt tot een prettigere werksfeer en betere teamprestaties.
- **Een duurzame loopbaan:** Door je waarden centraal te stellen, creëer je een loopbaan die je niet alleen vandaag, maar ook in de toekomst voldoening geeft. Je bent minder vatbaar voor burn-out en stress, en je bent beter bestand tegen veranderingen en uitdagingen.

Ontdek jouw waarden en ga op verkenning.

De reis naar het ontdekken van je waarden is een waardevolle investering in jezelf en je loopbaan. Het is een pad van continue reflectie, groei en ontwikkeling.

Deze zelftest is een startpunt. Ga op verkenning, verdiep je in je waarden en laat je leiden door de kracht die ze in je dragen. Zo creëer je een loopbaan die écht bij jou past, een loopbaan die je met voldoening en passie bewandelt.

Vragen:

- 1. In hoeverre doe je regelmatig activiteiten die je waarden uitdrukken?**
 - 1: Nooit
 - 2: Zelden
 - 3: Soms
 - 4: Vaak

- 2. In hoeverre zijn je keuzes en beslissingen in overeenstemming met je waarden?**
 - 1: Bijna nooit
 - 2: Soms
 - 3: Meestal
 - 4: Altijd

- 3. Hoe gemotiveerd en enthousiast voel je je wanneer je bezig bent met activiteiten die je waarden weerspiegelen?**
 - 1: Niet gemotiveerd
 - 2: Iets gemotiveerd
 - 3: Gematigd gemotiveerd
 - 4: Zeer gemotiveerd

- 4. Hoe vaak ervaar je innerlijke conflicten of twijfels over je keuzes, omdat ze niet in lijn zijn met je waarden?**
 - 1: Altijd
 - 2: Vaak
 - 3: Soms
 - 4: Nooit

- 5. Ben je bereid om offers te brengen om trouw te blijven aan je waarden?**
 - 1: Nooit
 - 2: Onwaarschijnlijk
 - 3: Mogelijk



- 4: Zeker
6. **Hoe vaak voel je je schuldig of ontevreden wanneer je niet in lijn leeft met je waarden?**
- 1: Altijd
 - 2: Vaak
 - 3: Soms
 - 4: Nooit
7. **In hoeverre herkennen anderen je waarden in je gedrag en uitspraken?**
- 1: Helemaal niet
 - 2: Zeldzaam
 - 3: Soms
 - 4: Vaak
8. **Heb je een duidelijk beeld van wat je belangrijkste waarden zijn?**
- 1: Geen duidelijk beeld
 - 2: Vage ideeën
 - 3: Redelijk duidelijk beeld
 - 4: Zeer duidelijk beeld
9. **Neem je regelmatig de tijd om te reflecteren op je waarden en hoe je ze in je leven ervaart?**
- 1: Nooit
 - 2: Zelden
 - 3: Soms
 - 4: Regelmatig
10. **Ben je bereid om te leren en te groeien, zelfs als dit betekent dat je waarden geüpdatet of verfijnd moeten worden?**
- 1: Niet bereid
 - 2: Weerbarstig
 - 3: Open voor mogelijkheden
 - 4: Enthousiast om te leren en te groeien
11. **Ben je assertief in het uiten van je waarden, ook wanneer dit moeilijk of ongemakkelijk is?**
- 1: Nooit
 - 2: Zelden
 - 3: Soms



- 4: Altijd

12. Omring je je met mensen die je waarden delen en respecteren?

- 1: Niet echt
- 2: Voor een deel
- 3: Meestal
- 4: Altijd

13. Vermijd je situaties die in strijd zijn met je waarden, of vind je manieren om er op een waardevolle manier mee om te gaan?

- 1: Nooit
- 2: Zelden
- 3: Soms
- 4: Altijd

14. Gebruik je je waarden als kompas bij het nemen van grote en kleine beslissingen?

- 1: Bijna nooit
- 2: Soms
- 3: Meestal
- 4: Altijd

15. Hoe authentiek en trouw aan jezelf voel je je wanneer je in lijn leeft met je waarden?

- 1: Helemaal niet authentiek
- 2: Iets authentieker
- 3: Redelijk authentiek
- 4: Zeer authentiek

16. In hoeverre geven je waarden je richting en inspiratie in je leven?

- 1: Geen richting of inspiratie
- 2: Beperkte richting of inspiratie
- 3: Redelijke richting en inspiratie
- 4: Duidelijke richting en inspiratie

17. Hoe vaak ervaar je meer innerlijke rust en tevredenheid wanneer je in lijn leeft met je waarden?

- 1: Nooit
- 2: Zelden
- 3: Soms

- 4: Altijd

18. In hoeverre helpen je waarden je om een positieve impact te hebben op jezelf, de mensen om je heen en de wereld?

- 1: Helemaal geen impact
- 2: Beperkte impact
- 3: Redelijke impact
- 4: Grote impact

19. Hoe dankbaar ben je voor de waarden die je leiden in je leven?

- 1: Niet dankbaar
- 2: Iets dankbaar
- 3: Redelijk dankbaar
- 4: Zeer dankbaar

20. Hoe vastberaden ben je om te leven in overeenstemming met je waarden, zelfs wanneer dit uitdagingen met zich meebrengt?

- 1: Helemaal niet vastberaden
- 2: Iets vastberaden
- 3: Redelijk vastberaden
- 4: Zeer vastberaden

Scoring:

Tel de scores van je antwoorden op.

- **80-100 punten:** Gefeliciteerd! Je leeft overwegend in lijn met je waarden. Je ervaart waarschijnlijk een grote mate van zingeving, voldoening en authenticiteit in je leven. Blijf je waarden koesteren en ze integreren in alle aspecten van je leven.
- **60-79 punten:** Je bent op de goede weg! Je bent je bewust van je waarden en streeft ernaar om in lijn met ze te leven. Er is wellicht ruimte voor meer consistentie en intentie in het uitdrukken van je waarden in je dagelijkse leven. Blijf je waarden onderzoeken en verkennen manieren om ze sterker te integreren.
- **40-59 punten:** Er is ruimte voor reflectie en groei. Misschien ben je je niet volledig bewust van je kernwaarden, of ervaar je obstakels om in lijn met ze te leven. Deze zelftest kan een startpunt zijn voor verdere verkenning en verdieping van je waarden.
- **0-39 punten:** Het is belangrijk om stil te staan bij je waarden en de impact die ze hebben op je leven. Deze zelftest kan een waardevolle aanzet zijn om je waarden te identificeren, te begrijpen en manieren te vinden om ze te integreren in je keuzes en gedrag.

Tips:

- Gebruik deze zelftest als een startpunt voor een diepere verkenning van je waarden.
- Neem de tijd om te reflecteren op je antwoorden en wat ze betekenen voor jou.
- Bespreek je waarden met vrienden, familie of een coach/mentor.
- Zoek naar manieren om je waarden te integreren in alle aspecten van je leven.
- Wees geduldig en vergevingsgezind ten opzichte van jezelf. Het leven in lijn met je waarden is een voortdurende reis.