

De Waarden-Timeline

In de drukte van de dag is het gemakkelijk om te vergeten stil te staan bij wat écht belangrijk is. We rennen van hot naar her, streven naar succes en materiële voldoening, terwijl we soms de diepere betekenis van ons leven uit het oog verliezen.

Waarden oefeningen bieden een krachtige tool om terug te verbinden met onszelf en onze kernwaarden. Door aandacht te besteden aan onze waarden, creëren we een kompas dat ons richting geeft in alle aspecten van ons leven.

Waarom is het zo belangrijk om tijd te maken voor waarden oefeningen?

- **Verhoogd zelfbewustzijn:** Door te reflecteren op onze waarden, krijgen we een dieper inzicht in wat ons motiveert, wat ons gelukkig maakt en wat ons inspireert. Dit vergroot ons zelfbewustzijn en helpt ons om authentiek en zelfverzekerder in het leven te staan.
- **Duidelijkere keuzes:** Onze waarden fungeren als een kompas bij het maken van keuzes. Door te weten wat belangrijk voor ons is, kunnen we gerichtere beslissingen nemen die in lijn zijn met onze authentieke zelf. Dit leidt tot meer voldoening en minder spijt.
- **Verbeterde relaties:** In lijn met onze waarden leven, bevordert open en eerlijke communicatie, respect en vertrouwen in onze relaties met familie, vrienden, collega's en anderen. We creëren sterkere banden en bouwen een omgeving waarin we ons gewaardeerd en begrepen voelen.
- **Grotere veerkracht:** Waarden oefeningen helpen om onze innerlijke kracht te ontwikkelen en omgaan met uitdagingen en tegenslag. Door te focussen op wat écht belangrijk voor ons is, vinden we de motivatie en veerkracht om obstakels te overwinnen en onze doelen te bereiken.
- **Een leven met zingeving:** Wanneer we leven in lijn met onze waarden, ervaren we meer voldoening en zingeving in ons leven. We voelen ons verbonden met iets groters dan onszelf en dragen bij aan een betere wereld.

Waarden oefeningen hoeven niet ingewikkeld of tijdrovend te zijn. Zelfs kleine stappen, zoals het dagelijks reflecteren op een waarde of het lezen van een inspirerend citaat, kunnen een groot verschil maken.

Investeer in jezelf en maak tijd voor waarden oefeningen. Je zult versteld staan van de positieve impact die ze hebben op je levensgeluk, je relaties en je algehele welzijn.

Oefening

Deze oefening helpt je om je waarden te visualiseren in de context van je loopbaan verleden, heden en toekomst. Door te reflecteren op belangrijke momenten in je carrière, kun je waardevolle inzichten opdoen over de waarden die je steeds geleid hebben en die je richting kunnen geven in de toekomst.

Benodigheden:

- Papier
- Pen of potlood
- Lijntool (optioneel)

Stappen:

1. **Maak een tijdlijn:** Teken een horizontale lijn op een vel papier. Dit is je loopbaan-timeline. Zet aan de linkerkant het jaartal van je eerste baan of belangrijke studiemoment en aan de rechterkant het huidige jaartal. Verdeel de lijn in gelijke secties die representatief zijn voor verschillende periodes in je loopbaan.
2. **Bepaal je kernwaarden:** Kies 3-5 waarden die het belangrijkst voor je zijn in je loopbaan. Schrijf deze waarden boven de tijdlijn.
3. **Markeer belangrijke momenten:** Plaats op de tijdlijn markeringen voor belangrijke momenten in je loopbaan. Dit kunnen zijn:
 - Het starten van een nieuwe baan of het beëindigen van een oude
 - Het behalen van een promotie of het aannemen van nieuwe verantwoordelijkheden
 - Het volgen van een opleiding of het opdoen van nieuwe vaardigheden
 - Ervaringen die een significante impact op je hadden (positief of negatief)
4. **Analyseer de link met waarden:** Voor elk gemarkeerd moment, beantwoord de volgende vragen:
 - Welke waarden waren belangrijk in deze periode van mijn loopbaan?
 - Hoe kwamen deze waarden tot uiting in mijn keuzes en acties?
 - Was ik in lijn met mijn waarden in deze periode? Zo ja, hoe? Zo nee, waarom niet?
 - Wat heb ik geleerd over mezelf en mijn waarden door deze ervaring?
5. **Reflecteer op je loopbaanpad:**
 - Zie je patronen in de waarden die je door de jaren heen belangrijk hebt gevonden?
 - Zijn er waarden die consistent belangrijk zijn gebleven?
 - Zijn er waarden die minder belangrijk zijn geworden of zelfs veranderd zijn?
 - Wat betekenen deze inzichten voor je toekomstige loopbaanrichting?
6. **Stel doelen in lijn met je waarden:**
 - Gebruik je inzichten om concrete doelen te formuleren die in lijn zijn met je kernwaarden.
 - Bepaal welke stappen je moet nemen om deze doelen te bereiken.
 - Maak een plan om je waarden centraal te stellen in je toekomstige loopbaanbeslissingen.

Tips:

- Wees eerlijk en authentiek in je reflecties.
- Neem de tijd om diep na te denken over je antwoorden.
- Betrek je emoties bij de oefening.
- Gebruik deze oefening als inspiratie om je loopbaanpad te verkennen.

Extra oefeningen:

- Maak een moodboard of collage die jouw waarden en loopbaanaspiraties representeert.
- Schrijf een brief aan je toekomstige zelf waarin je jouw waarden en loopbaandoelen beschrijft.
- Praat met een coach, mentor of vriend over je waarden en je loopbaanplannen.

Deze onbekende oefening, de Waarden-Timeline, kan je waardevolle inzichten geven in je waarden en je helpen om je loopbaan meer richting te geven. Door je waarden te begrijpen en centraal te stellen in je keuzes, kun je een meer authentieke en bevredigende carrière creëren.