



INZETTEN VAN KERNWAARDEN

Heeft het nut werkvorm Kernwaarden tijdens een training of coaching in te zetten? Jazeker!

Het helpt deelnemers om hun eigen kernwaarden te leren kennen en te begrijpen welke invloed deze hebben op gedrag en beslissingen.

Het inzetten van de werkvorm Kernwaarden levert tijdens een training en coaching een hoop op. Het bepalen van je kernwaarden maakt je namelijk bewust van datgene wat voor jou belangrijk is. Het geeft je inzicht en een leidraad bij het maken van bepaalde keuzes in je leven en in je werk. Het maakt duidelijk waarom een bepaalde keuze goed voelt voor jou en waarom een andere juist niet. Je kunt dit dan ook gemakkelijker bespreekbaar maken of uitleggen indien dat nodig is.

Tijdens een training zorgt deze werkvorm voor een gemeenschappelijke basis tussen deelnemers. Samen maak je bespreekbaar welke kernwaarden essentieel zijn voor een goede samenwerking, creëert meer begrip en respect onderling. Dit komt de samenwerking tijdens en na de training ten goede.

Positieve effecten

Naast de voordelen tijdens een training of coaching, heeft het kennen van je kernwaarden ook positieve effecten op persoonlijk vlak. Het zorgt voor meer zelfbewustzijn en zelfacceptatie, en kan je goed ondersteunen bij het nemen van belangrijke beslissingen in het leven.

integreren

Door te leven volgens je kernwaarden, leef je meer in lijn met jezelf en zal je merken dat dit bijdraagt aan je geluk en welzijn. Het is dus zeker de moeite waard om eens stil te staan bij wat jouw kernwaarden zijn en hoe je deze kunt integreren in je dagelijks leven.

Tips!

Hieronder een tips voor het inzetten van de werkvorm Kernwaarden:

- Zorg ervoor dat er genoeg tijd is om na te denken over je persoonlijke kernwaarden. Kies de context; bijvoorbeeld werk of privé.
- Maak eerst een top 10 van de waarden die jou op dit moment het meest aanspreken.
- Definieer de betekenis van deze kernwaarden. Wat betekenen de gekozen kernwaarden voor jou. Schrijf dit uit!
- Bepaal of deze kernwaarden bij jou passen of bij een ander uit je omgeving horen (ouders, partner, etc.). Verander eventueel je keuze totdat de waarden 'echt' van jou zijn.
- Kies uit deze waarden jouw top 5 voor dit moment.
- Herhaal dit bijvoorbeeld jaarlijks, check of je waarden zijn gewijzigd en waarom.

Er zijn 2 soorten kernwaarden sets verkrijgbaar in de shop. [Klik hier voor alle info.](#)

