

## Valores Pessoais

Todos têm valores pessoais que servem como critérios para a tomada de decisões, modelos para avaliar experiências e diretrizes para viver. Uma compreensão clara de seus valores pessoais é essencial para servir como uma base para construir um plano de carreira.

O exercício a seguir irá ajudá-lo(a) a esclarecer seus valores pessoais. Ele relaciona dez valores pessoais que freqüentemente são afetados por decisões em relação à carreira. Eles estão organizados como comparações entre pares.

### Para cada par, circular aquele que é mais importante para você

- aquele que você mais gostaria de satisfazer em seu trabalho;
- aquele que o/a deixaria mais infeliz se você não pudesse satisfazê-lo em seu trabalho.

Circular o mais importante de cada par, mesmo que nenhum dos dois seja muito importante. Se ambos forem muito importantes, escolher aquele que é o mais importante.

## Valores Pessoais

(4) Segurança econômica	Versus	(5) Felicidade familiar
(10) Autoridade e poder	Versus	(9) Envolvimento e trabalho em equipe
(2) Experiências novas e desafiadoras	Versus	(7) Baixo estresse e baixo risco
(6) Liberdade e independência	Versus	(3) Ser criativo(a)
(2) Experiências novas e desafiadoras	Versus	(1) Senso de realização
(3) Ser criativo(a)	Versus	(4) Segurança econômica
(5) Felicidade familiar	Versus	(6) Liberdade e independência
(7) Baixo estresse e baixo risco	Versus	(8) Reconhecimento e respeito
(5) Felicidade familiar	Versus	(10) Autoridade e poder
(7) Baixo estresse e baixo risco	Versus	(6) Liberdade e independência
(1) Senso de realização	Versus	(3) Ser criativo(a)
(8) Reconhecimento e respeito	Versus	(2) Experiências novas e desafiadoras
(10) Autoridade e poder	Versus	(8) Reconhecimento e respeito
(9) Envolvimento e trabalho em equipe	Versus	(1) Senso de realização
(8) Reconhecimento e respeito	Versus	(4) Segurança econômica
(6) Liberdade e independência	Versus	(2) Experiências novas e desafiadoras
(5) Felicidade familiar	Versus	(9) Envolvimento e trabalho em equipe
(4) Segurança econômica	Versus	(1) Senso de realização
(8) Reconhecimento e respeito	Versus	(6) Liberdade e independência
(2) experiências novas e desafiadoras	Versus	(3) Ser criativo(a)
(9) Envolvimento e trabalho em equipe	Versus	(7) Baixo estresse e baixo risco
(5) Felicidade familiar	Versus	(2) Experiências novas e desafiadoras
(6) Liberdade e independência	Versus	(4) Segurança econômica
(3) Ser criativo(a)	Versus	(10) Autoridade e poder
(1) Senso de realização	Versus	(8) reconhecimento e respeito
(4) Segurança econômica	Versus	(7) Baixo estresse e baixo risco
(8) Reconhecimento e respeito	Versus	(3) Ser criativo(a)
(2) Experiências novas e desafiadoras	Versus	(9) Envolvimento e trabalho em equipe
(3) Ser criativo(a)	Versus	(5) Felicidade familiar

- |                                       |        |                                       |
|---------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| (7) Baixo estresse e baixo risco      | Versus | (1) Senso de realização               |
| (2) Experiências novas e desafiadoras | Versus | (4) Segurança econômica               |
| (6) Liberdade e independência         | Versus | (9) Envolvimento e trabalho em equipe |
| (10) Autoridade e poder               | Versus | (6) Liberdade e independência         |
| (9) Envolvimento e trabalho em equipe | Versus | (4) Segurança econômica               |
| (1) Senso de realização               | Versus | (6) Liberdade e independência         |
| (7) Baixo estresse e baixo risco      | Versus | (10) Autoridade e poder               |
| (5) Felicidade familiar               | Versus | (7) Baixo estresse e baixo risco      |
| (10) Autoridade e poder               | Versus | (1) Senso de realização               |
| (8) Reconhecimento e respeito         | Versus | (9) Envolvimento e trabalho em equipe |
| (3) Ser criativo(a)                   | Versus | (7) Baixo estresse e baixo risco      |
| (4) Segurança econômica               | Versus | (10) Autoridade e poder               |
| (5) Felicidade familiar               | Versus | (8) Reconhecimento e respeito         |
| (3) Ser criativo(a)                   | Versus | (9) Envolvimento e trabalho em equipe |
| (2) Experiências novas e desafiadoras | Versus | (10) Autoridade e poder               |
| (1) Senso de realização               | Versus | (5) Felicidade familiar               |

Abaixo, escrever o número de vezes que você escolheu cada valor.  
Para verificar suas contas, o total deve ser igual a 45.

<b>Valor</b>	<b>Número de vezes escolhida</b>
(1) Senso de realização	
(2) Experiências novas e desafiadoras	
(3) Ser criativo(a)	
(4) Segurança econômica	
(5) Felicidade familiar	
(6) Liberdade e independência	
(7) Baixo estresse e baixo risco	
(8) Reconhecimento e respeito	
(9) Envolvimento e trabalho em equipe	
(10) Autoridade e poder	

**Total 45**

Os três valores pessoais que você selecionou com mais frequência são critérios muito importantes da sua satisfação no trabalho.

Quando esses três valores forem satisfeitos, você se sentirá ótimo.

Quando eles não forem, você se sentirá frustrado e infeliz.

**Relacionar seus três valores mais importantes abaixo e, após cada um, identificar características dos cargos que tem a satisfazer esse valor.**

Por exemplo, os cargos que satisfazem seu sentido do valor da Felicidade familiar ser caracterizados por poucas viagens, horário de trabalho regular (ou até mesmo flexível), baixo estresse, raras demandas por entretenimento no trabalho e prazos razoáveis. Os cargos que proporcionam um elevado Senso de realização podem ser caracterizados por metas específicas e mensuráveis, prazos desafiadores, mas realistas e alta visibilidade dos resultados.

**Meus 3 valores mais importantes      Características correspondentes no trabalho**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

1. Se você pudesse avaliar de zero a dez (sendo 10 total satisfação e 0 nenhuma satisfação) como você classificaria estes valores hoje na sua vida profissional?
2. Como você pode mudar seu cargo atual para melhor satisfazer seus valores mais importantes?
3. Qual seria um exemplo de outro cargo que satisfaria mais seus três valores mais importantes em relação a seu cargo atual? Por que?
4. Quais são as três ou quatro características mais importantes de seu cargo ideal?