



价值观卡

价值观卡 (VALUE CARDS) 是一个功能强大的工具，助您更深入地了解自己和其他人。它由 52张价值观卡和 2 张随意卡组成 (加入个性化价值观)，每张卡都代表不同的个人价值观。

应用：包括但不限于教练指导，沟通，绩效管理和领导，激励自己或他人，关系，团队建立等等。

什么是价值观？

价值观是我们认为在生活和工作方式上真正重要的事情。就像火箭燃料推动着我们前往目标。当个人价值观受损时，我们会感到烦乱；当符合到个人价值观时，我们会感到非常满足。你会发现所有的争执都是源自於价值观的不同/矛盾。

价值观如何帮助您

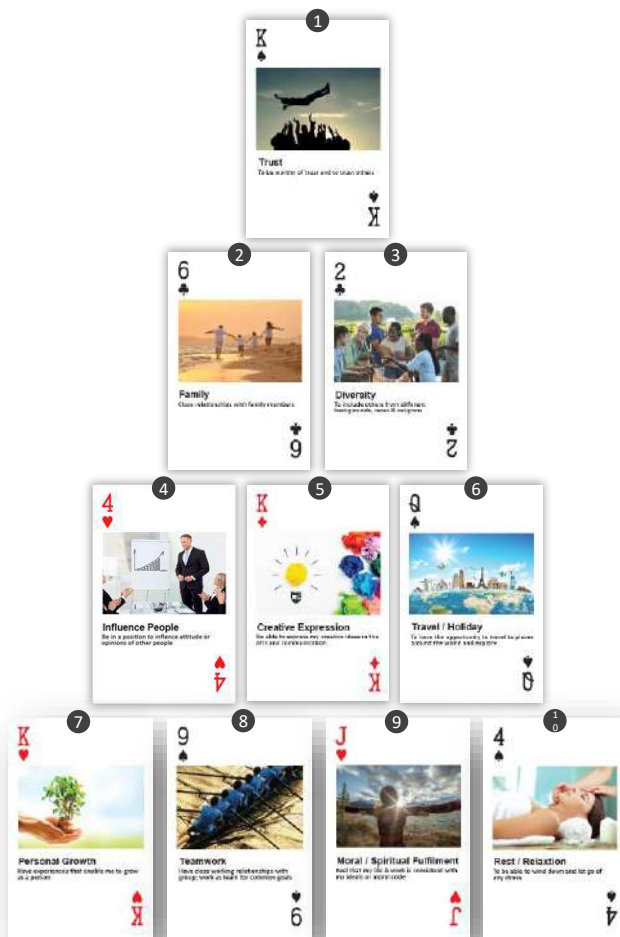
通过增强你对驱动力的意识，让价值观引导你在任何情况下做出更可持续和称心的决定。

价值观如何帮助你与他人相处

管理和激励他人的头号错误是将自己的价值观投射到他人的身上，学会了解团队成员不同的价值观，将有助您更有效地沟通和激励他们。

价值观多常会改变？

价值观通常在十年左右会有转变，然而有些会保持不变。生活的重大事情、职业转变和新生婴儿，有可能会迅速改变您的优先排序，不时重新检视价值观是不错的习惯。我们建议您每年至少重新回顾一次您的价值观。



使用方法:

1. 用10分钟仔细看看所有价值观卡，抽出对您来说是重要的，把适合的卡放在一边。
2. 从这适合的卡中，将任何6个（如果你有更多时间可选10个）卡先随意放成金字塔形状（见上图）。
3. 通过调出及调入卡，直到按顺序排列您的价值。
4. 将这6个或10个价值观卡按降序排列，您的第一位价值观放于顶部，如此类推下排成你的金字塔（见上图）。
5. 当你排列了6或10个价值，写下来并解释它们对你的意义/如何在你的生活中实践它们。
6. 与组员分享您的价值。

提示:

说实话。有些价值观可能似乎比其他价值观更重要，但是，如果这不是如你分配的时间和精力，在这个阶段可能不是你最重要的价值观。

不要假设。当你看到其他人有相同的卡时，不要假设你已知道这对他人意味着什么。对你来说的意思对于不同的人来说可能是非常不同的东西，常保持开放态度以彼此了解。

附加: 从现有的金字塔牌中或已选出的卡堆中找出3张卡，你想在未来3-6个月关注更多的，然后使用S.M.A.R.T.目标设定和G.R.O.W.教练模式去实行您的计划。

价值观排序

工作表



列出你首十个价值观，并解释它们对你的意义。

您的十大价值观	你的价值观对你来说意味着什么？ 如何在你的生活中表达
举例： 表现创意	这意味着新鲜的东西—新鲜的学习和新的内容。我喜欢创造新的培训材料，为我的健身单车班选择新歌，和我的孩子、兒甥女和侄子一起玩新游戏。
1:	
2:	
3:	
4:	
5:	
6:	
7:	
8:	
9:	
10:	

现在，选择3个你想经历更多的价值观:

记下您所需要采取的行动，让你更能活出你想要的生活价值观。

3个你想经历更多的价值观	你的价值观对你来说意味着什么？ 如何在你的生活中表达
举例： 健康	我想每星期跟3或4位亲密的好朋友去远足，大家一起变得更健美，互相连络和去新的地方。另外，我要每天喝3公升水和4份蔬菜。
1:	
2:	
3:	

价值观排序

有效的提問



设定目标

根据你的一个价值观设定一个目标：

- 你想要什么？
- 你想在什麼時候和哪里达到它？
- 你怎么知道你已达到？(看见/听到/感觉)
- 当你得到它会发生什么？
- 为了得到它，你将不得不放弃什么？
- 现在有什麼阻碍你？
- 你有什么资源可用？
- 你此刻可做什么来开始实现你的目标？

协调团队

环顾房间，看看每个人选择不同的价值观 (如果你喜欢，可以用手机拍照！)，然后回答以下问题：

- 你在团队裡看到有什么不同的价值观？
- 这些价值观差异如何会导致团队冲突？
- 当彼此价值观冲突时，你怎样能找到一个双赢？
- 哪些是你們作为团队的价值观？
- 你如何确保这些价值观得到满足？
- 今后，你如何帮助确保所有员工的价值观得到满足/受到尊重？
- 谈论职业发展时，如何在价值观讨论上有用？工作与生活的平衡？员工参与？生活满意度？实现组织目标？