

# ARVOT OVAT ELÄMÄN KOMPASSI

---



PRAGRESS

Preventing and confronting  
agressive behavior of older

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tämä hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tämä verkkosivusto ja sen sisältö heijastavat ainoastaan sen laatijan näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuullisena siitä, että sen sisältämiä tietoja käytetään.  
[Projektinumero: 2020-1-DE02-KA202-007726].

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# ARVOT OVAT ELÄMÄN KOMPASSI

Arvosi ovat uskomuksia, jotka määrittelevät, mikä on sinulle tärkeintä. Ne ohjaavat kaikkia valintojasi elämässä. Esimerkiksi joku, joka arvostaa perhettä, saattaa pyrkiä viettämään enemmän aikaa kotona, kun taas joku, joka arvostaa menestystä urallaan, saattaa tehdä juuri päinvastoin.

Arvojesi ymmärtäminen auttaa sinua tunnistamaan, mitkä elämänalueet kaipaavat enemmän huomiota ja mitkä asiat on asetettava etusijalle tulevaisuudessa.

Arvot ovat sitä, mitä pidämme elämässä merkityksellisenä. Ne ovat sitä, mistä välität ja mitä pidät tärkeänä.

Arvot ovat kaikille erilaisia, ja ne voivat muuttua ajan myötä.

Arvot ovat eri asia kuin tavoitteet. Karkeasti sanottuna tavoitteet voidaan "saavuttaa", kun taas arvot ovat enemmänkin kompassin suunta, johon haluamme suunnata. Meillä voi esimerkiksi olla tavoite saada lapsemme ajoissa kouluun, mikä kuuluu arvoon "olla hyvä vanhempi", tai tavoite käydä lenkillä, kun arvostamme liikuntaa ja fyysistä terveyttä.

## MINUN ARVONI

Valitse 10 tärkeintä asiaa seuraavasta luettelosta. Aseta ne paremmuusjärjestykseen asteikolla 1-10 siten, että "1" on tärkein asia:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Saavutus  | <input type="checkbox"/> Vaikuttaminen ihmisiin                    |
| <input type="checkbox"/> Edistyminen   | <input type="checkbox"/> Jonkin asian parantaminen tai korjaaminen |
| <input type="checkbox"/> Autonomia   | <input type="checkbox"/> Rehellisyys                               |
| <input type="checkbox"/> Tasapaino   | <input type="checkbox"/> Johtajuus                                 |
| <input type="checkbox"/> Ryhmään kuuluminen                                  | <input type="checkbox"/> Oppiminen/kasvaminen/viisauden saaminen   |
| <input type="checkbox"/> Jonkin rakentaminen                                 | <input type="checkbox"/> Vapaa-aika                                |
| <input type="checkbox"/> Haaste  | <input type="checkbox"/> Kuunteleminen                             |
| <input type="checkbox"/> Myötätunto  | <input type="checkbox"/> Tekniikan hallitseminen                   |
| <input type="checkbox"/> Kilpailu  | <input type="checkbox"/> Henkilökohtainen kehitys                  |
| <input type="checkbox"/> Luovuus   | <input type="checkbox"/> Fyysinen aktiivisuus                      |
| <input type="checkbox"/> Uuden luominen                                      | <input type="checkbox"/> Tunnustuksen saaminen                     |
| <input type="checkbox"/> Kauneuden luominen                                  | <input type="checkbox"/> Jonkin asian korjaaminen                  |
| <input type="checkbox"/> Muutoksen aikaansaaminen (esim. sosiaalinen muutos) | <input type="checkbox"/> Kunnioitus                                |
| <input type="checkbox"/> Tietojen luominen                                   | <input type="checkbox"/> Riskinotto                                |
| <input type="checkbox"/> Päätöksenteko                                       | <input type="checkbox"/> Turvallisuus                              |
| <input type="checkbox"/> Yrittäjyys  | <input type="checkbox"/> Itseilmaisu                               |
| <input type="checkbox"/> Tasa-arvo   | <input type="checkbox"/> Hengellisyys                              |
| <input type="checkbox"/> Jännitys/riski                                      | <input type="checkbox"/> Vakaus                                    |
| <input type="checkbox"/> Menestys  | <input type="checkbox"/> Oma tila                                  |
| <input type="checkbox"/> Perheen onnellisuus                                 | <input type="checkbox"/> Tiimityö                                  |
| <input type="checkbox"/> Taloudellinen turvallisuus                          | <input type="checkbox"/> Sitkeys                                   |
| <input type="checkbox"/> Ystävyyys   | <input type="checkbox"/> Unelma                                    |
| <input type="checkbox"/> Hauskuus  | <input type="checkbox"/> Varallisuus                               |
| <input type="checkbox"/> Onnellisuus   | <input type="checkbox"/> Muuta:                                    |
| <input type="checkbox"/> Sopusointu  | <input type="checkbox"/> Muuta:                                    |
| <input type="checkbox"/> Terveys   | <input type="checkbox"/> Muuta:                                    |
| <input type="checkbox"/> Muiden auttaminen/ihmisten palveleminen             |  |

Tämä hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tämä verkkosivusto ja sen sisältö heijastavat ainoastaan sen laatijan näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuullisena siitä, että sen sisältämiä tietoja käytetään.  
[Projektinumero: 2020-1-DE02-KA202-007726].

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

