

## 5 Arbejdsskema til afklaring af klientens værdier

Dine værdier: Hvad betyder noget for dig? Hvordan vil du gerne bruge din tid? Hvilken slags person ønsker du at være? Hvilke personlige styrker eller kvaliteter ønsker du at udvikle?

1. Beskæftigelse/uddannelse: omfatter arbejdsplads, karriere, uddannelse, udvikling af færdigheder m.m.
2. Forhold: omfatter din partner, børn, forældre, familie, venner, kollegaer og andre sociale kontakter.
3. Personlig udvikling/sundhed: kan omfatte religion, spiritualitet, kreativitet, livsfærdigheder, meditation, yoga, natur, motion, ernæring og/eller at tage fat på helbredsrisici (f.eks. rygning, alkohol, stoffer eller overspisning m.m.).
4. Fritid: hvordan du leger, slapper af eller har det sjovt; rekreative, sjove og kreative aktiviteter.

Bull's eye: Herefter sæt et kryds i hvert område af darts-kiven, som viser, hvor du står i dag:

