



# Verdier

# En kort oppsummering



Denne uken har vi gått gjennom:  
Interesseprofilen – Hvilken type arbeid vi vil trives best i.

Preferanseprofilen – Hvordan er vi – og hvordan er forskjellen mellom meg og andre – alle har hver sine styrker.

I dag: Verdier – vip24-hjulet.

# Vip24 er et helhetlig samtaleverktøy



- Hva er det som gjør at jeg ikke håndterer en situasjon – som andre tilsynelatende håndterer helt fint?
- Hva er viktig for akkurat meg i hverdagen?

# Hva er viktig for at jeg skal ha det bra – i jobb og i fritid?



Helse

Samfunnsnytte

Medvirkning

Kontroll

Tydelig ledelse/tydelig rolle

Sosiale relasjoner

Interesser

Utfordringer/utvikling

Verdier

Tilhørighet

Livsstil

Samarbeid

Kompetanse

Økonomi

Resultater/mål

Fysisk miljø

Kommunikasjon

Personlig preferanse

Tilbakemelding

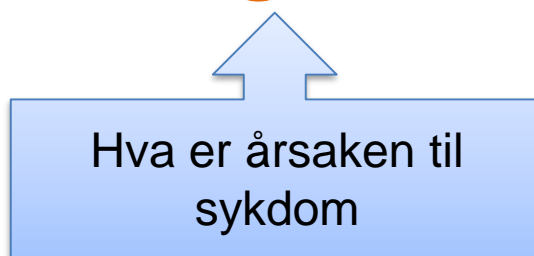
Mangfold

# Et Helsefremmende perspektiv



- Hjelpemennesker til å øke kontrollen over og å fremme egen helse (Antonovsky, 1987)

## Patogenese vs Salutogenese



# Hva er helse?



*«Mulighet og overskudd til å gjøre det som er høyprioritert i ens liv.»*

*Lenart Nordenfeldt (1991)*

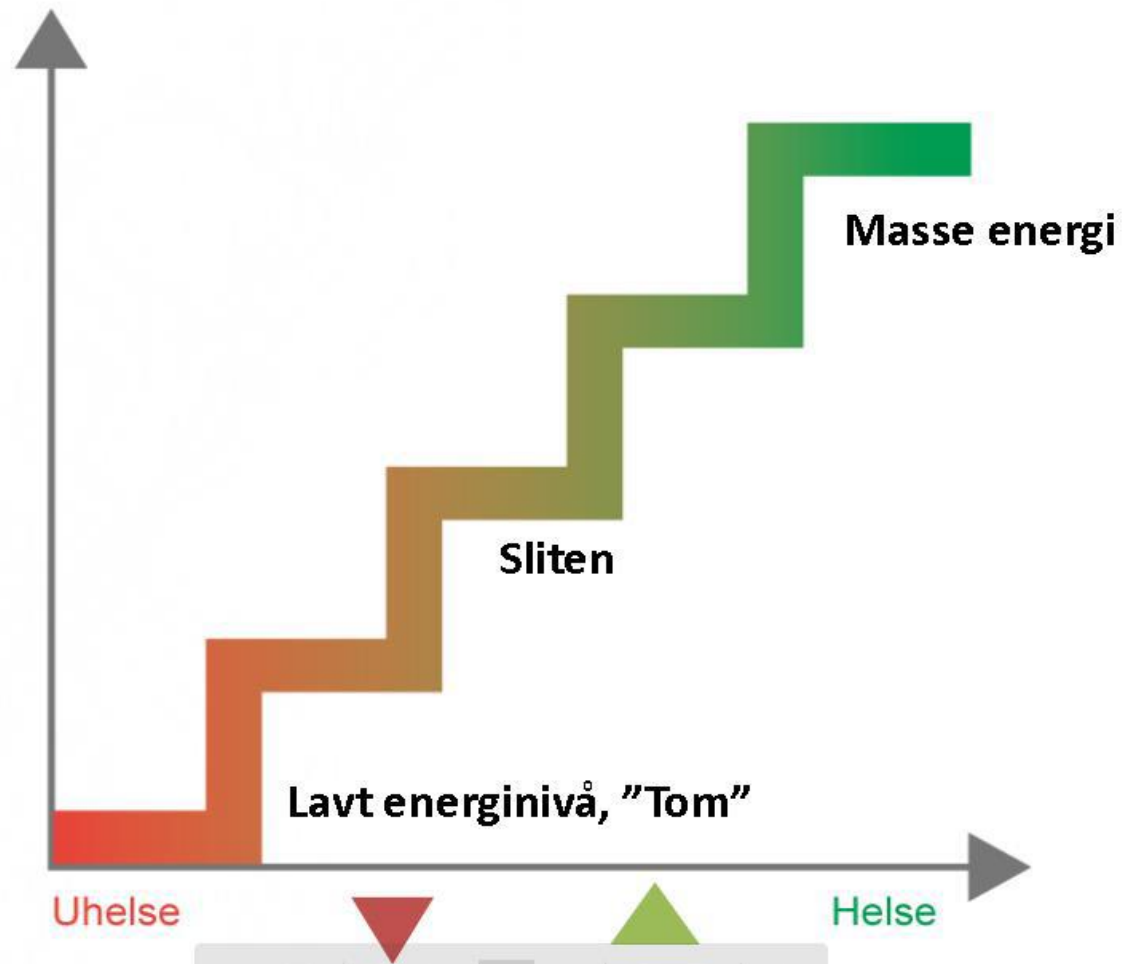
- Medisinsk
- Psykologisk
- Sosial
- Eksistensiell/mening.

Vi befinner oss alle på et kontinuum mellom helse og uhelse...

Vi er ikke bare syke eller bare friske

Overskudd til å  
takle små og store  
utfordringer her i livet

*Antonovsky, 1987*



# Antonovskys mestringsteori

«Hvorfor takler noen utfordringer mens andre blir syke av det?»



- **Opplevelse av sammenheng/SOC:**
- **Begripelighet:** Ens indre og ytre verden er strukturert, forutsigbar og begripelig. *Kognitivt perspektiv*
- **Håndterbarhet:** En opplevelse av at de nødvendige ressurser er tilgjengelig. *Atferdsperspektiv*
- **Mening:** Kravene oppleves som uoverkommelige, må være verdt investering og engasjement. *Motivasjonsperspektiv*

Når vi opplever ting som meningsløst blir det utfordrende å oppleve mestring.



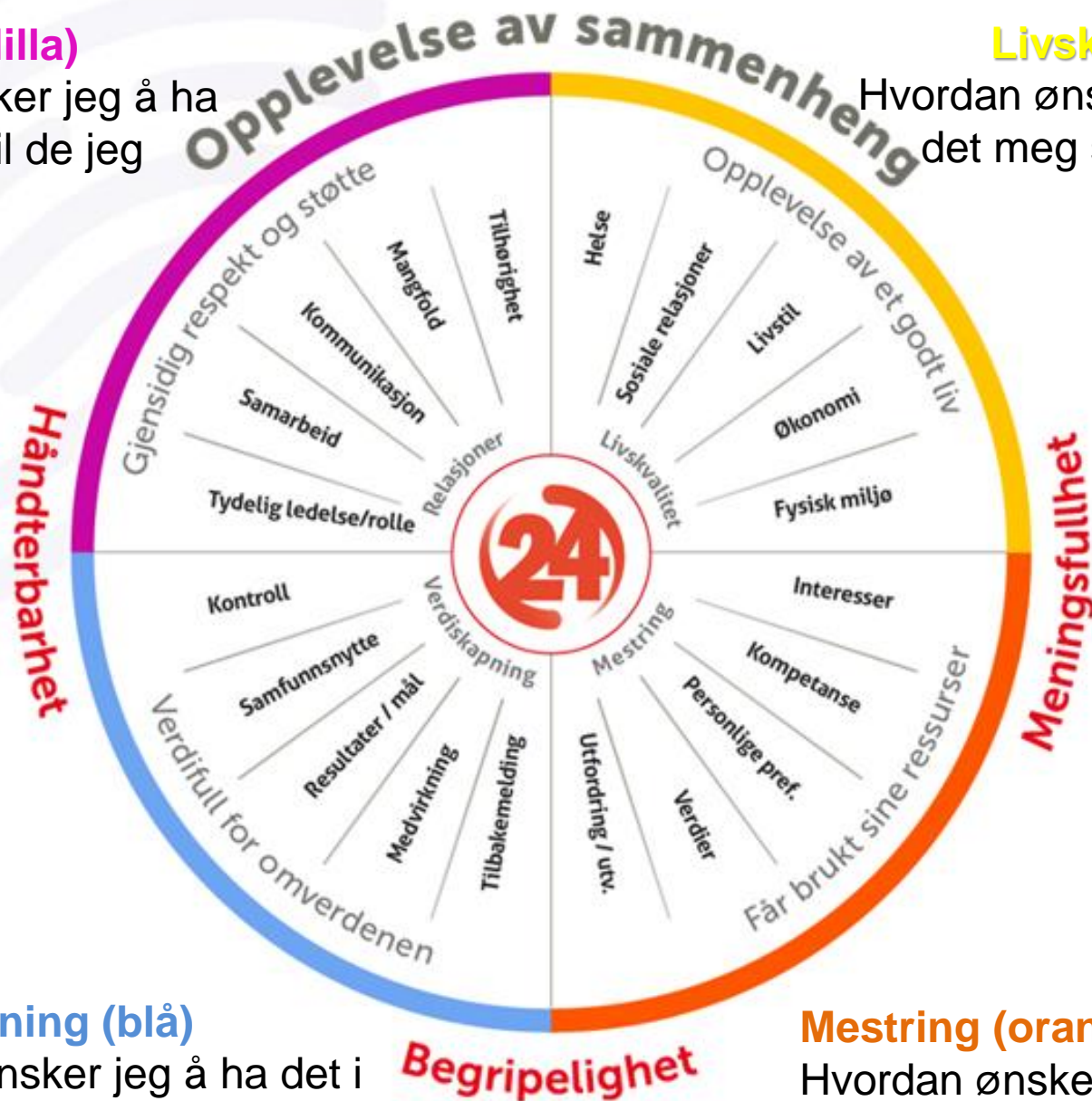
## Relasjoner (lilla)

Hvordan ønsker jeg å ha det i forhold til de jeg jobber med?

## Livskvalitet (gul)

Hvordan ønsker jeg å ha det meg selv og mine nærmeste?

norservice

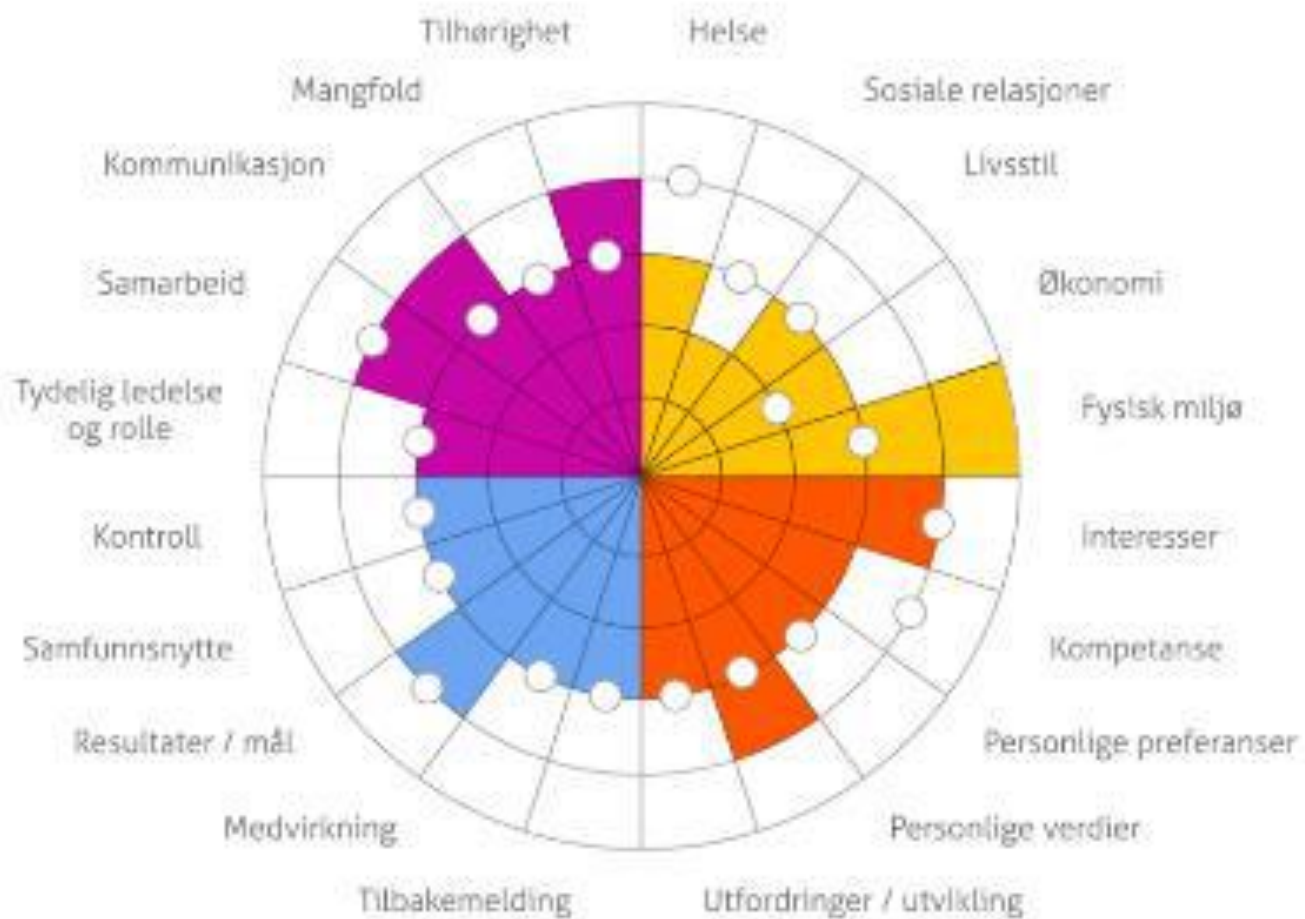


## Verdiskapning (blå)

Hvordan ønsker jeg å ha det i forhold til de jeg jobber for?

## Mestring (oransje)

Hvordan ønsker jeg å ha det i forhold til det jeg gjør?



Utfordringer  
*Jobb og Privat*



Stress/  
angst



Jobbmatch  
& Robusthet

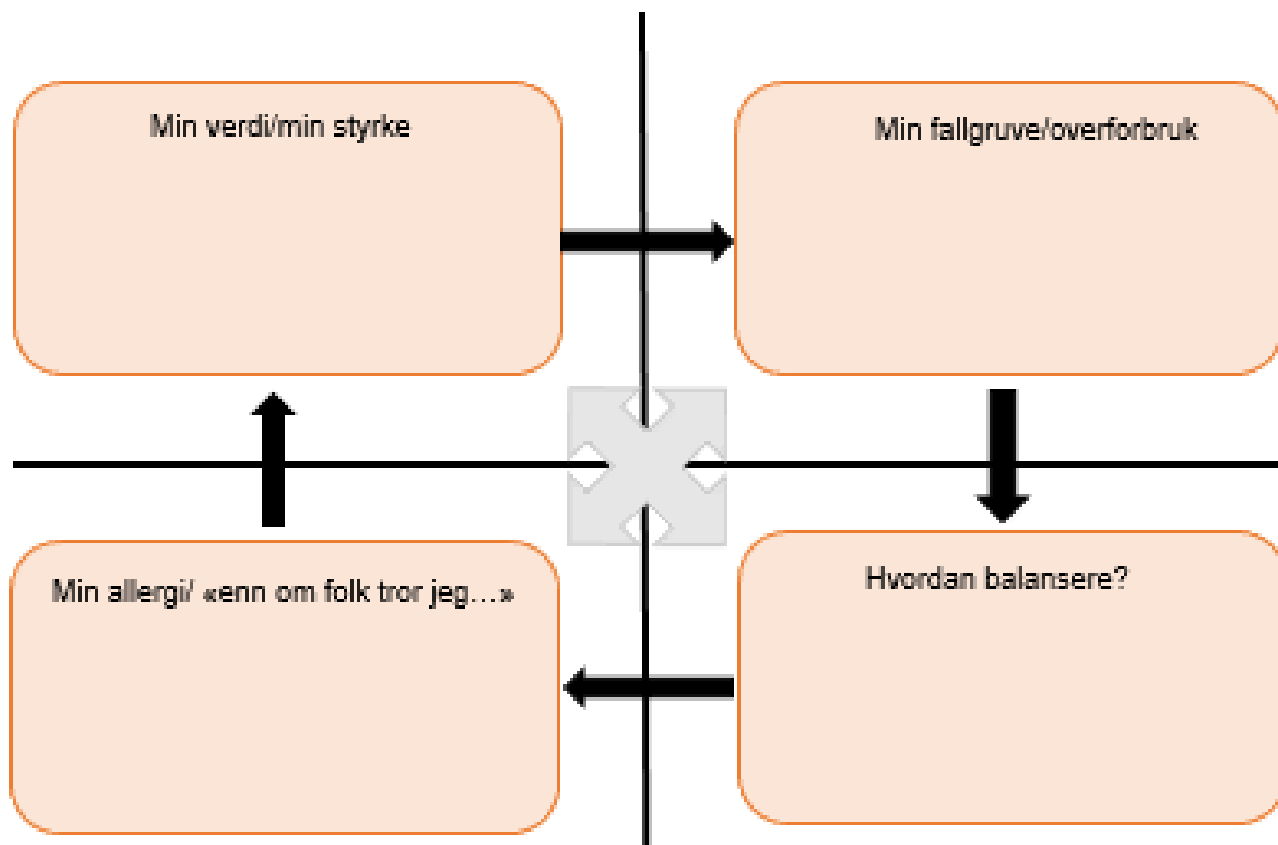
Kjedsomhet/  
apati



Forutsetninger  
*VIL, KAN, ER*



# Verdikrysset





Hva gir deg energi?

..

...og hva tapper deg for energi?

Takk for i dag!