



1

### O que são Valores?

- 1 - Valores são **o conjunto de características** de uma determinada pessoa ou organização que determinam a forma como estas se comportam e interagem com outros indivíduos e com o meio ambiente.
- 2 - É a percepção que alguém possui sobre alguém; noção. Capacidade intelectual e cognitiva do ser humano, pensamento.
- 3 - Mas de um modo geral os valores são as crenças que fazem parte da cultura de um povo e que ajudam esse povo a viver em harmonia e interpretar melhor o mundo que lhe rodeia.

2

### Qual a Importância de Conhecer os Nossos Valores?

Conhecer seus valores ajuda a pessoa a entender melhor como melhorar suas qualidades e utilizar as suas forças de maneira correta para alcançar seus objetivos e seguir na sua missão.

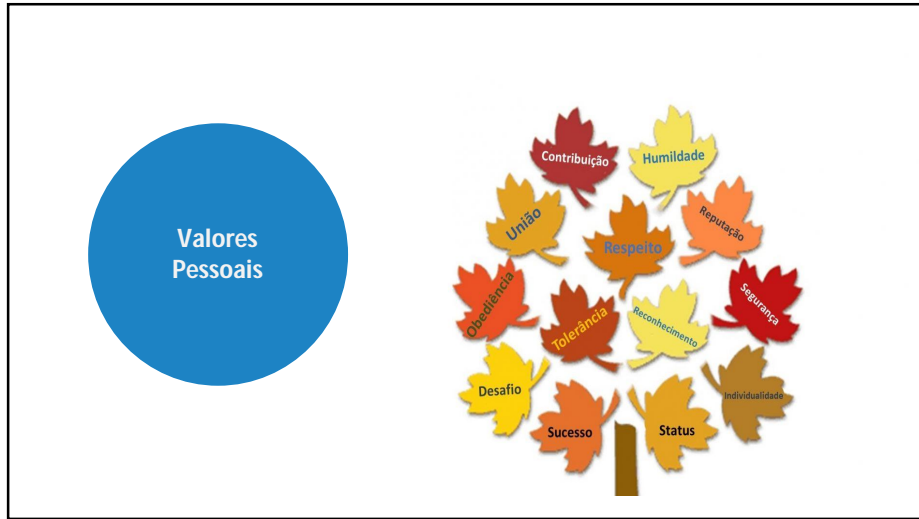
Vamos ver alguns pontos importantes para que você possa descobrir quais realmente são seus valores, e como você esta convivendo com eles.

3

### Tipos de valores

Pessoais	Humanos	Familiares
Sociais	Profissionais	Universais
Morais	Éticos	Religiosos
Estéticos	Intelectuais	Afectivos
Físicos	Económicos	Espirituais

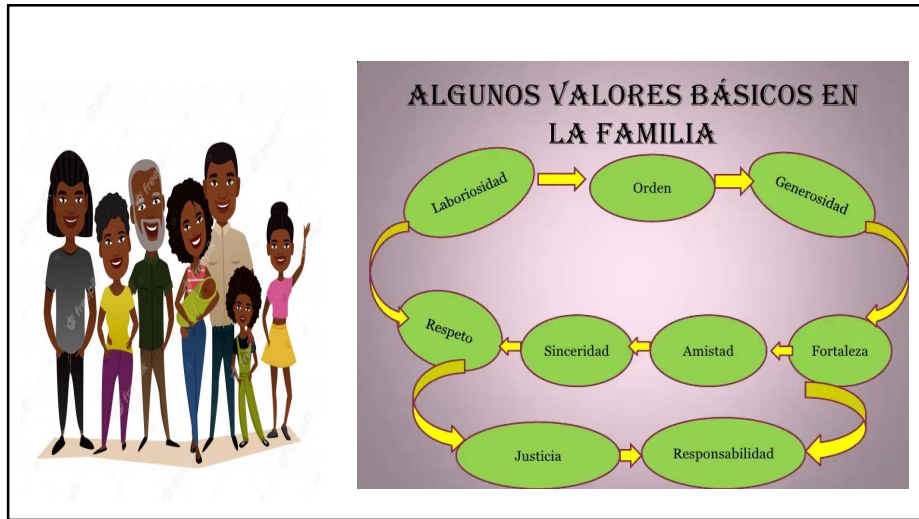
4



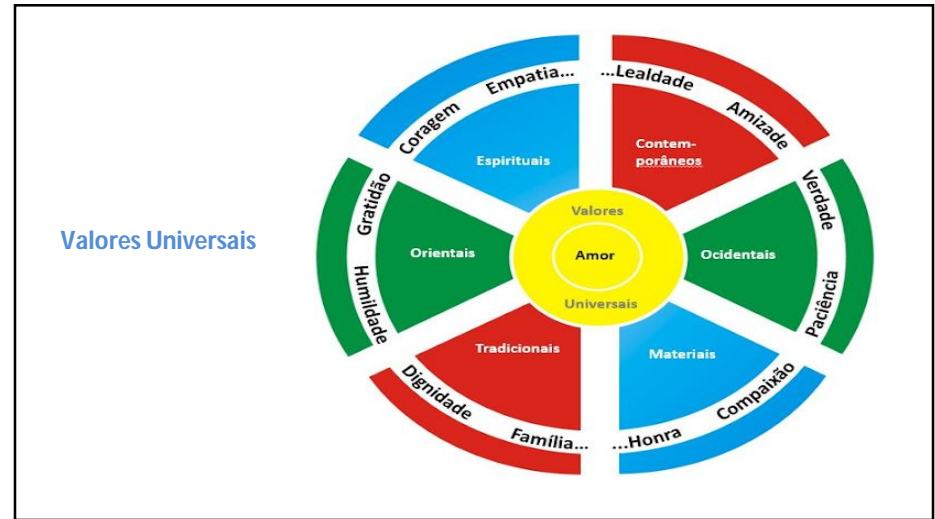
5



6



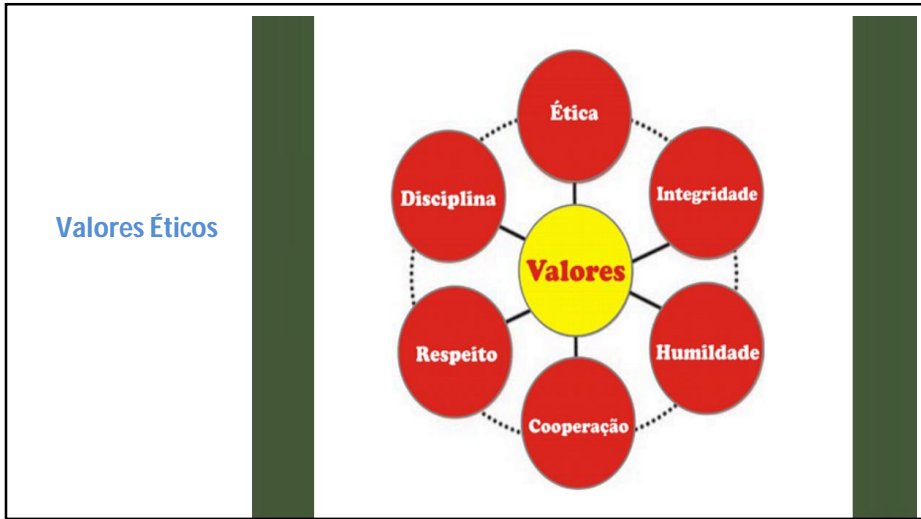
7



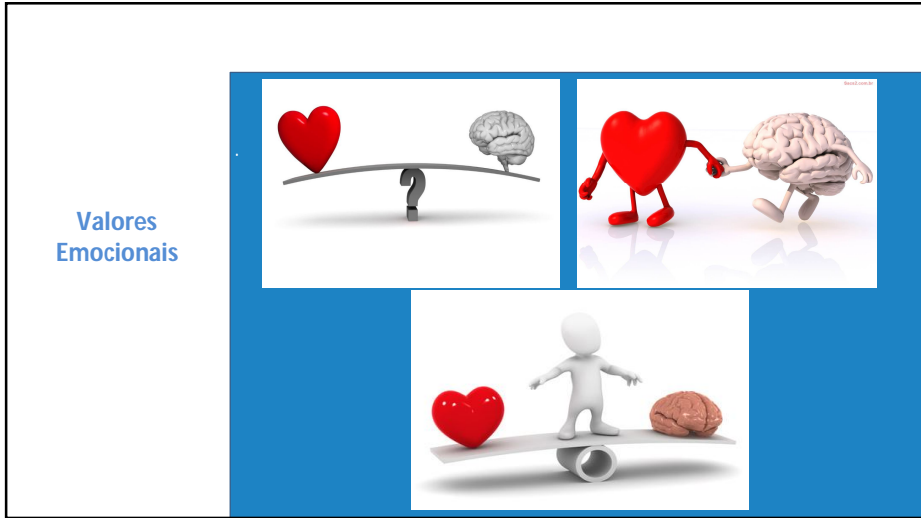
8



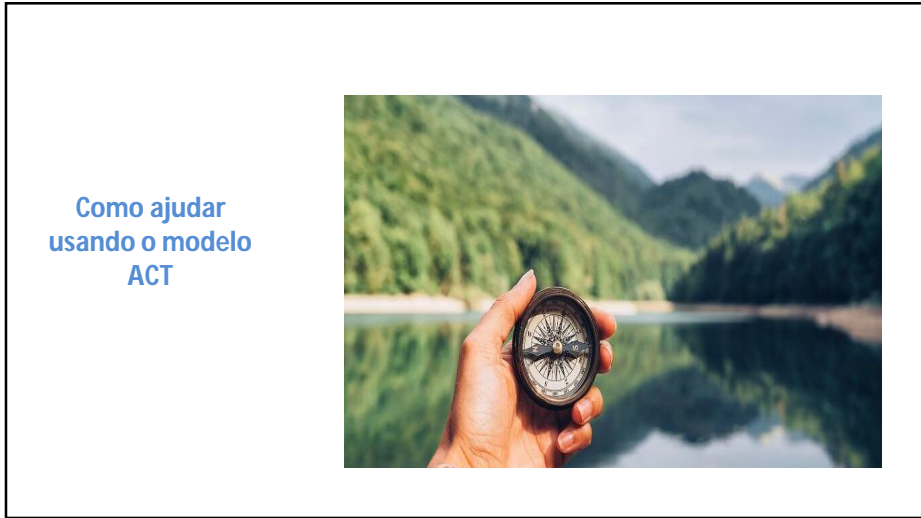
9



10



11



12

## O que são Valores e ACT

A Terapia de Aceitação e Compromisso (doravante ACT) associa processos de **aceitação** e atenção a processos de **compromisso e mudança de comportamento** para a criação de uma flexibilidade psicológica.

São os valores que fazem a **vontade e a aceitação** mais do que a simples tentativa de **reduzir as experiências desagradáveis** através da exposição.

### Como trabalhar valores ?

Através de conversas, exercícios, e metáforas, o Ponto Focal ajuda o(a) colega a definir seus valores, e pouco a pouco, sem crítica e de forma suave, a mover-se na direção daquilo que lhe faz vibrar, e da pessoa que ele ou ela gostaria de ser no mundo. (exercício)

13

O papel do PF é usar uma modalidade de intervenção para que a pessoa deixe de lutar contra suas próprias emoções (aceitação), estreitando o laço (compromisso) com seus valores – as coisas que mais importam para ela.

Este processo é feito através da escuta activa.

**A escuta activa** – consiste numa técnica de comunicação durante o qual o receptor interpreta e compreende a mensagem que o emissor lhe transmite.

É prestar atenção aos gestos e emoções demonstrados durante o processo de comunicação. (movimentos dos membros superiores ou inferiores, expressão facial, tom de voz, etc)

Empatia - significa a capacidade da pessoa sentir o que sentiria outra pessoa, caso estivesse na mesma situação vivenciada por ela. É tentar compreender sentimentos e emoções, procurando experimentar o que sente outro indivíduo.

14

### Resumo:

- ❖ Os valores são o ponto de partida de um bom projeto de vida. A partir deles todo o resto pode ser descoberto com relativa facilidade: nossa vocação, propósito, a carreira profissional mais adequada para nós etc.
- ❖ Sem a harmonia entre nossos valores e a vida que levamos, não podemos ser felizes.
- ❖ A insatisfação com a vida está sempre relacionada a esta falta de sintonia entre o que realmente valorizamos e o que estamos efetivamente fazendo.
- ❖ Podemos dizer, sem exagero, que as mais importantes decisões da vida dependem, para serem bem tomadas, do bom conhecimento dos nossos valores.



15

Pela vossa atenção, o nosso!  
Muito Obrigado!



16