

ORIGEM	Site — Jornada Pessoal / Gestão de Si
LOCAL NO SITE	Pessoal → Identidade → Valores
ATIVIDADE	05 - Ficha de desenvolvimento individual
TEMA	Identidade
SUBTEMA	Valores

HIERARQUIA E CONFLITO

VALORES

1. OBJETIVO DA ATIVIDADE

Transformar uma lista ampla de valores em uma hierarquia provisória e reconhecer conflitos reais entre valores importantes.

2. COMO UTILIZAR

Realize a atividade em um momento de relativa tranquilidade. Responda a partir da sua vida real, não da resposta que pareceria mais bonita, correta ou esperada. O valor do exercício está na precisão da observação, não em produzir uma imagem ideal de si.

- Tempo estimado: 40 a 60 minutos.
- Material recomendado: documento impresso ou versão digital preenchível.
- Regra principal: registre primeiro; interprete depois.
- Não existe resposta correta. Esta atividade não constitui diagnóstico psicológico.
- Use exemplos concretos sempre que possível: escolhas, agenda, gastos, conversas, recusas, compromissos e decisões recentes.

3. RESULTADO ESPERADO

Ao final, você terá uma hierarquia de valores mais clara e alguns critérios iniciais para lidar com conflitos entre prioridades.

4. PASSO A PASSO

PASSO 1. Escolha valores candidatos

Parta do inventário anterior e selecione até dez valores que parecem relevantes hoje. Evite incluir valores apenas porque soam corretos.

#	VALOR	POR QUE ENTROU NA LISTA?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

PASSO 2. Faça escolhas forçadas

Compare dois valores por vez. Imagine uma situação real em que não seja possível atender plenamente aos dois. Marque qual teria maior peso nesse momento da sua vida.

PAR DE VALORES	QUAL TERIA MAIOR PESO?	EM QUE CONTEXTO?
X		
X		
X		
X		
X		
X		
X		
X		

PASSO 3. Organize sua hierarquia provisória

Agora ordene os valores por prioridade relativa. A hierarquia e provisória: ela descreve o momento atual, não uma definição eterna sobre você.

POSICAO	VALOR	O QUE ELE PROTEGE?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

PASSO 4. Identifique conflitos frequentes

Valores importantes podem apontar para direções diferentes. Escreva conflitos que você reconhece na vida cotidiana.

VALOR A	VALOR B	SITUACAO EM QUE CONFLITAM	CUSTO DA ESCOLHA

PASSO 5. Defina critérios para conflitos

Para cada conflito mais recorrente, escreva uma regra simples de decisão. Ela não precisa resolver tudo; precisa apenas tornar o critério mais explícito.

CONFLITO	VOU PRIORIZAR	QUANDO	PORQUE

5. LEITURA DOS RESULTADOS

A hierarquia mostra o que tende a receber prioridade quando não é possível preservar tudo ao mesmo tempo.

Conflito de valores não indica incoerência moral. Frequentemente indica apenas que duas coisas importantes estão disputando tempo, energia, dinheiro, atenção ou oportunidade.

ORIENTAÇÃO FINAL

Use a hierarquia como mapa, não como sentença. Reavalie quando houver mudança de fase, contexto, responsabilidades ou projetos importantes.

ATENÇÃO: Se alguma resposta provocar desconforto intenso, sofrimento persistente ou trazer conteúdo que ultrapasse uma reflexão de desenvolvimento pessoal, considere interromper o exercício e procurar suporte profissional qualificado.