



Clarifier vos Valeurs

Pour:

- Savoir ce qui est important pour vous

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Dans une démarche de connaissance de soi
- Pour faire un choix en fonction de ce qui est réellement important pour vous
- Dans la construction de sa vision ou d'un projet

Temps nécessaire:

- 45 mn

Présentation de l'Outil

Il est important de connaître ses valeurs car celles-ci font partie de notre essence même. Aller contre ses valeurs, c'est aller contre soi. Au contraire, les vivre pleinement c'est s'épanouir, réussir.

Pour trouver vos valeurs, vous allez faire appel à des événements de votre vie et clarifier ce qui est important pour vous dans votre quotidien.

Voici un exemple qui illustre l'utilité de cet outil :

Samantha a deux offres d'emploi. Toutes deux sont très intéressantes et elle ne sait vraiment pas laquelle choisir.

Une fois ses valeurs clarifiées, elle penche pour un poste dans une ONG qui correspond à ses valeurs d'humanisme, d'aventure et d'engagement.

Comment utiliser l'outil :


Laissez vous guider par les questions suivantes. Pour chacune d'entre elles, notez toutes les valeurs qui émergent de ces récits :

1. Remémorez-vous des moments particulièrement merveilleux pour vous.
Décrivez par écrit en quoi ils étaient merveilleux pour vous.
2. Remémorez-vous des évènements qui vous ont perturbé(e) au point de vous faire « sortir de vos gonds »
Décrivez par écrit en quoi ces évènements vous ont mis hors de vous.
3. Remémorez-vous un moment de votre vie où vous ne pouviez pas obtenir ce qui pouvait être très important pour vous, au point d'en devenir obsédé.
Décrivez par écrit en quoi ce quelque chose était important pour vous.
4. Essayez de trouver une chose dont vous pouvez vous passer au quotidien, mais qui lorsque vous la vivez est magique pour vous.
Décrivez par écrit en quoi cette chose est magique.
5. Pensez à quelque chose qui vous est absolument nécessaire dans la vie, au-delà des choses de base comme la nourriture, un toit, etc...
Décrivez par écrit en quoi cela est absolument nécessaire pour vous
6. Une fois terminé, relisez tous vos écrits et dégagez en toutes les valeurs (vous pouvez vous aider de **la liste d'exemples de valeurs**).
7. Sélectionnez les 10 valeurs les plus importantes pour vous, puis les 5 plus importantes parmi les 10 ; et enfin, n'en retenez que 3.
8. Pour chacune de ces valeurs, donnez une note de satisfaction allant de 1 à 10 portant sur la façon dont vous les vivez au quotidien dans votre vie privée.
9. Pour chacune de vos trois valeurs, donnez une note de satisfaction allant de 1 à 10 portant sur la façon dont vous les vivez au quotidien dans votre vie professionnelle, actuelle ou passée.

Remarque :

Si vous connaissez une personne disponible avec qui vous pouvez faire cet exercice, vous pourrez lui donner oralement vos réponses aux 5 premières questions. Elle notera au passage les valeurs qu'elle relève, puis vous les soumettra pour approbation ou rectification de votre part. Vous pouvez ensuite répondre seul(e) ou en sa compagnie aux autres questions.

Les questions à vous poser :

1. Que pensez-vous de vos indices de satisfaction concernant vos 3 valeurs phares ?
 2. Quel futur emploi vous permettrait de les vivre pleinement ? Si vous êtes en poste, votre emploi actuel peut-il vous permettre de vivre pleinement vos valeurs ?
 3. Qu'allez-vous entreprendre pour les vivre pleinement dans votre vie privée comme professionnelle?
- 

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres