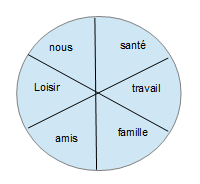
**TP2G2**

La vie peut être découpée en 6 domaines :

* Nous
* La Santé
* Le Travail
* La Famille (relationnel)
* Les Amis (relationnel)
* Les Loisirs

 //outil thérapeutique

exercice valeur personnelle / professionnelle

1:

* qu’est-ce que ce qui compte vraiment pour moi ?
* il est important pour moi d’occuper un emploi dans lequel …
* il est important pour moi d’occuper un emploi ou je peux …
* il est important pour moi d’occuper un emploi qui me permets …
* il est important pour moi d’occuper un emploi pas trop …

2:

regrouper les valeurs trouvées par type

3:

puis choisir les valeurs essentielles

4:

prioriser les valeurs essentielles

5:

écrire quelques phrases pour justifier les valeurs et expliciter le sens imaginé (inclure nuances …)

6:

rester fidèle à ces valeurs

définition:

**besoin** : ce qu’il faut pour se sentir bien (ex: sécurité de l’emploi)

**valeur** : ce qui est important pour moi l’importance que j’accorde a une chose en elle même ou ceux à quoi elle peut me servir ou au avantage qu’elle me procure (ex: obtenir de l’avancement/travailler dans la région)

la puissance d’une valeur ne peut s’expliquer par un seul mot (ex:controle)

**valeur déclaré** : est-ce qu'il y a des valeur pour lesquels vous les savez pas tout à fait intégré à votre comportement même si vous aimeriez que cela soit le cas

**valeur réel** : valeur intégré réellement

Revoir ses valeurs et ses priorités régulièrement

liste :

sécurité, santé, variété, changement, avancement, liberté, prestige, reconnaissance, argent, créativité, prise de décision, relation humaine, contribution à la société, aide au autre, travail en solitaire, pouvoir, autorité, travail de précision, compétition, famille, amis, plaisir, aventure, structure, stabilité, équilibre vie pro travail, technologie, travailler sous pression, liberté d’action, honnêteté, intégrité, influencé, sérénité, routine, résolution problème, défi physique

me maintenir en condition physique, popularité, responsabilité, créer, inventer, statut social, changer la société, devenir un expert, lutter contre l’injustice, développer capacité intellectuelle, entraide, environnement, grand succès, revenu confortable, riche, progrès de la science, courir des risque, acquérir des connaissance, niveau d’étude, autonome dans le travail, entreprendre plusieurs/une tâche, temps loisir/famille, sécurité d’emploi, voyager à l’occasion/régulièrement, travailler dans ma région, avoir des avantage sociaux (RTT, retraite …), travailler à mon rythme, etre a l'abris du stress, utilisé imagination, exécuter une tâche ou concevoir, travailler dans un endroit tranquille/confortable, prendre décision, se concentrer sur des tâches, leadership, avoir de la compétition, obtenir de l’avancement (promotion), avoir des liberté d’action, diriger d’autre personne, aider les autres directement/indirectement, se faire aimer, avoir appréciation différente personne, relever des défis, se différencier des autre, avoir horaire fixe/inverse, faire partie d’un grand organisme, transmettre des connaissance, avoir son propre bureau, avoir des contact fréquent, être responsable de gros dossier, temps plein/partiel, travailler de jours, travail annuel/saisonnier, travailler manuellement, posséder sa propre entreprise

http://theconversation.com/pourquoi-nos-ressorts-psychologiques-sont-aussi-culturels-93394