

Définir ses valeurs

Définition d'une valeur : Principe qui guide ses choix et ses actions.

Pour vous, qu'est-ce qu'une valeur ? Donnez votre définition.

Quel est l'intérêt de chercher quelles sont mes valeurs ?

Connaître ses valeurs est une étape indispensable pour avoir une bonne connaissance de soi.

En effet, vos valeurs, ce sont les motivations qui guident vos actions comme une sorte de "boussole interne".

Les identifier vous permet de connaître ce qui sous-tend toutes vos pensées, toutes vos actions.

Vos valeurs vous aident à mieux comprendre qui vous êtes

Avoir conscience de vos valeurs va vous permettre de savoir ce qui est réellement important pour vous et ce qui, au contraire, vous est insupportable. Cela vous aidera à faire vos choix en conséquence.

Voici une liste de valeurs :

autodiscipline, autonomie, autorité, aventure, beauté, bien-être, bienveillance, bonheur, bravoure, calme, chaleur, charme, changement, clarté, cohérence, collaboration, compassion, compétence, compréhension, concentration, confiance en soi, confort, courage, conscience, contentement, contrôle, conviction, convivialité, coopération, cordialité, courtoisie, créativité, croissance, culture, curiosité, découverte, défi, désir, détermination, devoir, dévotion, dignité, diligence, discipline, discrétion, disponibilité, discipline, diversité, droiture, dynamisme, éducation, efficacité, égalité, empathie, endurance, encouragement, engagement, enthousiasme, équité, espérance, esthétique, excellence, exigence, expertise, expressivité, extravagance, famille, fermeté, fiabilité, fidélité, flexibilité, force, fraîcheur, franchise, gaieté, générosité, gratitude, harmonie, héroïsme, honnêteté, humilité, humour, importance, indépendance, influence, ingéniosité, intelligence, intimité, intrépidité, jeunesse, joie, justice, liberté, lucidité, maîtrise, médiation, nature, obligation, ordre social, ouverture d'esprit, paix, partage, performance, plaisir, politesse, prévenance, profondeur, proximité, raffinement, réalisation, réciprocité, réflexion, relaxation, résignation, respect, retenue, responsabilité, richesse, rigueur, sacré, sagesse, sang-froid, santé, satisfaction, sensibilité, sensualité, sérénité, sexualité, silence, simplicité, sincérité, sociabilité, solidarité, solitude, spiritualité, spontanéité, stimulation, structure, succès, surprise, sympathie, synergie, tradition, tranquillité, transmission, unité, utilité, variété, vérité, vigilance, vitalité, vivacité, volonté.

Notez les 20 valeurs de cette liste que vous préférez, c'est-à-dire celles que vous trouvez les plus importantes ou celles sur lesquelles vous insistez au quotidien plus ou moins consciemment

Faites attention à bien sélectionner vos valeurs et pas celles qui sont valorisées dans votre entourage.

Pour chacune de ces valeurs , notez si elle est très importante, importante ou peu importante dans votre vie.

Expliquer en quoi elle est très importante, importante ou peu importante dans votre vie.

De ces 20 valeurs, sélectionner ainsi les 5 valeurs les plus importantes de votre vie.

Pour chacune de ces 5 valeurs,

- Définissez en quelques mots ce qu'elle signifie pour vous.
- Réfléchissez si les conditions sont réunies pour satisfaire cette valeur dans votre vie actuelle
 - Si ces conditions ne sont pas réunies, donnez des idées d'actions pour mettre davantage cette valeur au cœur de votre vie (sur un plan personnel et/ou professionnel)
 - Si ces conditions sont réunies, indiquez quel élément vous permet de satisfaire cette valeur actuellement.

Présentez de manière claire et attractive la démarche et les résultats obtenus dans un document au format pdf ayant pour titre Définition des valeurs et l'envoyer par mail.