

Découvrez les valeurs qui vous animent

Janvier 2020





Les valeurs qui nous animent



Quand on parle ici de valeur, on parle de ce qui nous tient à coeur, de ce qui nous mobilise, nous bouleverse ou nous indigne. Nos valeurs sont le reflet de ce qui est important pour nous.

Elles décrivent de manière simple nos motivations profondes et expliquent nombre de nos décisions et comportements quotidiens.

Identifier nos valeurs personnelles, nous permet de mieux comprendre nos réactions, nos manières de faire les choses.

Vivre nos valeurs personnelles nous permet de renforcer notre équilibre personnel, notre énergie et de diminuer tensions et frustrations.



Pour les découvrir...



Le “Personal Values Assessment”, inventaire de vos valeurs personnelles, vous prendra quelques minutes et vous apportera une source précieuse d’informations pour mieux connaître les valeurs qui vous animent.

Vous allez choisir des mots qui représentent ce qui est essentiel pour VOUS...

Choix pas si simple parfois.

Pour vous aider, n’hésitez pas à vous munir d’un papier et d’un crayon pour répondre à la question suivante : “Pourquoi est-ce important pour moi ?”



Un exercice découverte - A Discovery Exercise



1. Choisissez 3 valeurs qui sont importantes pour vous (cf liste proposée page suivante) et écrivez-les dans la colonne de gauche de la page d'après

EXEMPLE: **clarté**

2. Notez, dans la colonne du milieu, les croyances qui expliquent pour vous le choix de cette valeur.

EXEMPLE: **la clarté apporte du focus à la prise de décision**

3. Notez dans la colonne de droite les comportements que vous montrez à l'appui de cette valeur

EXEMPLE: **chercher de nombreux avis, faire la synthèse, multiplier les points de données pour comprendre le tableau d'ensemble**



1. Choose 3 values that are important to you (see proposed list next page) and write them in the left column of the page after
Example: **Clarity**

2. Note, in the middle column, the beliefs that explain for you the choice of this value.
Example: **Clarity brings focus to decision making**

3. Note In the right column the behaviors you show to support this value
Example: **Look for many opinions, synthesize, multiply data points to understand the overall picture**



Un exercice découverte - A discovery Exercise



Choisissez 3 valeurs qui sont importantes dans votre vie.
Choose 3 values that are important in your life.

1	2	3
---	---	---

Valeurs possibles

Vous pouvez aussi choisir des valeurs qui ne sont pas dans cette liste

Se sentir responsable	Feel responsible	Excellence	Excellence	Créer la différence	Create the Difference
Accomplissement	Accomplishment	Justice	Justice	Centré sur la Mission	Mission focused
Ambition	Ambition	Famille	Family	Communication ouverte	Open Communication
Equilibre (maison/travail)	Balance (home/work)	Gain financier	Financial Gain	Ouverture à soi, à l'autre	Openness to oneself, to the other
Clarté	Clarity	Pardon	Forgiveness	Persévérance	Perseverance
Engagement	Commitment	Clémence	Mercy	Epanouissement personnel	Personal blooming
Implication dans sa communauté	Involvement in the community	Amitié	Friendship	Croissance personnelle	Personal growth
Compassion	Compassion	Génération Futures	Generations	Pouvoir	Power
Compétence	Competence	Générosité	Generosity	Qualité	Quality
Résolution de conflit	Conflict resolution	Santé	Health	Respect	Respect
Apprentissage continu	Continuous learning	Honnêteté	Honesty	Responsabilité	Responsibility
Coopération	Cooperation	Humilité	Humility	Prise de risque	Risk taking
Courage	Courage	Humour/plaisir	Humor/Fun	Sécurité	Security
Créativité	Creativity	Indépendance	Independence	Confiance en soi	Self-confidence
Fiabilité	Reliability	Intégrité	Integrity	Auto-discipline	Discipline
Enthousiasme	Enthusiasm	Initiative	Initiative	Succès	Success
Conscience environnementale	Environmental awareness	Intuition	Intuition	Confiance	Trust
Efficacité	Efficiency	Sécurité de l'emploi	Job security	Vision	Vision
Ethique	Ethics	Ecoute	Listen	Sagesse	Wisdom
		Logique	Logic		



Un exercice découverte - A Discovery Exercise



Les valeurs choisies Chosen values	Quelles sont vos croyances qui sous-tendent cette valeur? What are your beliefs that underlie this value?	Par quel(s) comportement(s) démontrez-vous cette valeur? By what behavior (s) do you demonstrate this value?
1		
2		
3		



Pour les découvrir...



[Le questionnaire est en ligne ici.](#)

Il est gratuit et sans engagement.

Vous recevrez vos résultats par email d'ici quelques minutes.

Prenez le temps de lire le rapport qui les accompagne.

Prenez le temps de réfléchir aux valeurs que vous vivez pleinement aujourd'hui..., personnellement et professionnellement.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à me contacter.

brigitte.dubreucq@coherens.com



BARRETT VALUES CENTRE
YOUR ORGANISATION, THRIVING.