



DÉFI DES VALEURS

Pourquoi la compréhension de vos valeurs est essentielle dans de nombreux domaines de votre vie ?

Que sont les valeurs ?

"Une valeur est définie comme un principe, une norme ou une qualité considérée comme intrinsèquement valable ou souhaitable. Les individus, les groupes et les sociétés entières ont des valeurs. Les valeurs sont ce qui vous motive et vous comble. Elles donnent un sens à votre travail et à votre vie. ...Par essence, une valeur est ce qui est important pour vous".

-- Julie Jansen, Je ne sais pas ce que je veux, mais je sais que ce n'est pas ça.

"Les valeurs, c'est ce qui vous guide au quotidien, dans chaque tâche, dans chaque rencontre avec un autre être humain.

-- Richard N. Bolles, De quelle couleur est votre parachute ?



An open book with a heart-shaped cutout in the center of the pages. The pages are yellowed with age and the book is set against a dark background. The title 'Activités de clarification des valeurs' is written in white text on the left side of the image.

Activités de clarification des valeurs

Votre "but" dans la vie a beaucoup à voir avec le type d'impact que vous voulez avoir et la façon dont vous voulez vivre. Cela peut être défini et souvent clarifié en comprenant vos valeurs.

Étape 1 : Dissection du scénario

Pensez à une expérience où vous étiez tellement absorbé par ce que vous faisiez que vous avez à peine remarqué l'heure. Que faisiez-vous ?

Pensez aux choses que vous trouvez significatives. À quoi pensez-vous ? Incluez les idéaux, les sentiments et les activités.

Identifiez les moments où vous avez été vraiment heureux. Avec qui étiez-vous ? Que faisiez-vous ? D'autres personnes y ont-elles contribué ?
Considérez les situations de votre vie personnelle et de votre carrière.

Identifiez un ou plusieurs moments où vous avez été vraiment fier. Quelqu'un a-t-il partagé cette fierté avec vous ? Qu'est-ce qui, dans cette situation/réalisation/création, vous a apporté de la fierté ?



**COMMENÇONS PAR LE
GROS LOT ET
RÉDUISONS LA LISTE...**



— Temps de réflexion

A blue-toned landscape featuring a path of dark stones leading from the foreground towards a range of mountains in the distance. The sky is a deep blue with light clouds, and the water or ground reflects the sky's color. The overall mood is serene and contemplative.

ÉTAPE 2 : IDENTIFIER LES 10 PREMIERS





Étape 3 : L'heure de la "concurrence" a sonné

- Trouver un partenaire
- Utilisez votre feuille
d'évaluation des valeurs
- Déterminez votre ordre des 10
premières valeurs

Application

- Personnel
- Carrière
- Les relations
- Investissement réfléchi (comment voulez-vous dépenser votre temps/argent ?)



A graphic of a target with concentric rings in white, orange, and yellow, with a grey arrow hitting the center. The target is set against a dark blue circular background.

FIXATION DES OBJECTIFS

Soyons intelligents

"Un objectif n'est qu'un rêve assorti d'un calendrier.



Plan d'action

"Un **objectif sans plan** n'est qu'un souhait."

Antoine de Saint-Exupéry.



L'objectif anti-SMART ???



Rêver grand



Pas d'attachement
au résultat



Plus de liberté

Il est temps de se fixer des objectifs

- En vous basant sur vos dix principales valeurs, fixez-vous un objectif à court, moyen et long terme.
- Ou créez une liste de choses à faire, osez rêver.

Merci de votre attention.

N'hésitez pas à me contacter
dsinger@livnorth.com

