

Valeurs au travail

Le travail / job / emploi ... ; actuel satisfait-il ou non les valeurs suivantes ?

Réponse par OUI/NON

Sécurité (Job assuré et rémunéré) :

Avancement (Job qui permet l'avancement et les ambitions) :

Leadership (Influence, autorité, responsabilité, pouvoir de décision) :

Créativité (Innovation et création dans le domaine des idées des produit et des services) :

Contribution (Contribuer efficacement au succès de l'entreprise...) :

Argent (Très bonne rémunération, travailler c'est bien gagner sa vie) :

Indépendance (Autonomie complète) :

Dimension sociale (Ancré dans sa vie sociale, nourrit des valeurs profondes) :

Reconnaissance sociale (Image de marque, identité, notoriété, renommée, célébrité, prestige) :

Milieu de travail (Bonnes conditions de travail dans un milieu où l'on trouve sa place...) :

Changement (Défis sans cesse renouvelés, changement continu des tâches...) :

Equilibre (Horaire régulier et planification qui permet une gestion équilibrée du temps privé/professionnel...) :

Défi et compétition (Réalisation personnelle dans la compétition) :

Esprit d'entreprise (Relation d'affaires, création de nouveaux produits et services, auto-gérance, identification à son job...) :

Lieu de travail (Ville ou quartier qui convient) :

Relation interpersonnelles (Travail équipe, sensation d'appartenance à un groupe, atmosphère amicale et ouverte) :

Risques et aventures (Marcher sur la corde raide à l'affût de nouveaux risques) :

Confort (Job sans pression ni contrainte, refus de la course à la croissance) :

Nourrir ses valeurs

Imaginez la situation suivante :

- Vous n'avez aucune contrainte
- Vous disposez du temps nécessaire pour faire ce que vous voulez
- Vous êtes libre

Dans cette situation, que faites-vous ? Ecrire intuitivement une dizaine de lignes.

Pour quoi feriez-vous cela ? A quoi correspondent les choix que vous mettez en avant ?

Quels choix de vie sont particulièrement significatifs ?

Quelles valeurs s'en dégagent ?

Vivre selon ses valeurs

A partir des valeurs hiérarchisées, prenez les 3 premières

Recherchez et notez les activités que vous avez déjà engagées, les comportements et les actes qui illustrent et soutiennent ces valeurs

Comment les nourrissez-vous ?

Le principe de cohérence

1. **Identifier 3 valeurs fondamentales qui vous motivent en ce moment.**

Le but est de découvrir le sens donné aux valeurs annoncées et voir si concrètement elles sont satisfaites. Pour cela, vous pouvez vous poser 3 questions :

- « *Pour quoi suis-je en train de faire ce que je fais ?* »
- « *Qu'est-ce que ça veut dire, pour moi ?* »
- « *Qu'est-ce qui montre concrètement que cette valeur est satisfaite* »

2. Voyez comment ces valeurs fondamentales peuvent être nourries (« *Mon but dans la vie c'est ... sur le plan personnel ... sur le plan professionnel ...* »)

3. Vous devez décliner vos valeurs en **PLAN D'ACTION**. **Passez d'une logique de sens à une logique comportementale.**

Engager une logique de congruence, vivre selon ses valeurs vous permettra de nourrir un sentiment d'accomplissement.

Travail sur les besoins

PLAISIRS	Action reliée	Besoins satisfaits
<p>PHYSIOPLAISIRS (Corps kinesthésique) (Ex : Faire un massage, manger un bon repas)</p>		
<p>SOCIOPLAISIRS (Relations et transactions) (Ex : Partager un café entre amis, sourire à une personne inconnue)</p>		
<p>PSYCHOPLAISIRS (Intellect et psyché) (Ex : Ecrire, jouer de la musique, dessiner)</p>		
<p>IDEOPLAISIRS (développement personnel - spiritualité) (Ex : spiritualité, philosopher, trouver du sens)</p>		

Quel métier pour moi ?

1. Posez-vous les questions suivantes :
 - « *Qu'est-ce qui fait que je me lèverai le matin avec envie, enthousiasme et motivation ?* »
 - « *Qu'est-ce que je fais naturellement et qui me procure du plaisir ?* »
 - « *Qu'est-ce qui est important pour moi ?* » (Voir travail sur les valeurs)
2. Testez le métier qui vous attire
3. Explorez les métiers
4. Sortez des sentiers battus et allez à la rencontre de ces inventeurs de leur JOB
5. Posez la question à votre entourage
6. Utilisez l'équation T + P + V (Talents + passions + valeurs)
7. Déconnectez-vous de votre mental
8. Faites le test du MBTI <https://www.opp.com/fr-FR/tools/MBTI>