Fiche de travail 1 : **Définissez vos valeurs**

Cet exercice écrit est conçu pour vous aider à prendre conscience du but et de la direction de votre vie. Pour certains aspects de votre vie, vos valeurs peuvent être facilement accessibles. Pour d'autres, vous devrez peut-être réfléchir pendant un certain temps à ce qui vous tient vraiment à cœur et au type de personne que vous souhaitez idéalement être.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses à ce type d'exercice. Il est simplement conçu pour vous aider à prendre conscience des forces et des qualités personnelles que vous souhaitez exprimer dans votre comportement.

L'exercice est conçu pour vous aider à définir vos valeurs dans cinq domaines de la vie : la santé, les relations, le travail et la carrière, les loisirs et l'épanouissement personnel. Il se peut que ces domaines se chevauchent quelque peu. Ce n'est pas grave. L'essentiel est de commencer à identifier les qualités que vous souhaitez le plus poursuivre, c'est-à-dire le type de personne que vous voulez idéalement être. Ce que vous voulez faire de votre vie.

Voici quelques conseils supplémentaires pour mener à bien cet exercice :

- Considérez vos valeurs comme les « guides comportementaux » que vous pouvez choisir pour chaque domaine de votre vie.

- Il s'agit de la façon dont vous choisissez d'être - par exemple, être solidaire, aimant, patient, compétitif ou travailleur sont des façons de décrire les valeurs.

- Les valeurs ne peuvent jamais être atteintes, elles sont donc plus générales que les objectifs et les actions.

Vous n'êtes pas obligé de montrer vos réponses à qui que ce soit. Profitez donc de cette occasion pour être honnête avec vous-même et découvrir ce qui vous tient vraiment à cœur.

**Vos valeurs en matière de santé**

Réfléchissez à vos valeurs par rapport à votre santé et à votre bien-être physique.

Quelles sont vos intentions en matière d'alimentation, d'exercice, de tabagisme, d'alcool, de soins personnels et de bien-être en général ? Souhaitez-vous adopter un mode de vie plus sain ? Si oui, quelle forme cela pourrait-il prendre dans votre vie ? Si ce domaine de la vie est important pour vous, essayez de déterminer vos valeurs concernant la promotion et le maintien d'une bonne santé.

Énoncé au sujet de vos valeurs :

Mots clés qui vous résument vos valeurs en matière de santé:

**Vos valeurs relationnelles**

Dans cette section, décrivez la personne que vous choisissez d'être dans vos différentes relations. Cette section peut être divisée en relations avec votre conjoint ou partenaire, vos enfants, les membres de votre famille et vos amis. Dans un monde idéal, comment choisissez-vous de vous comporter avec les personnes qui font partie de votre vie ? Comment traiteriez-vous les autres si vous étiez le « vous idéal » dans vos différentes relations ? Décrivez les qualités personnelles que vous souhaitez le plus exprimer dans toutes les relations personnelles et sociales qui sont importantes pour vous.

Énoncé au sujet de vos valeurs :

Mots clés qui vous résument vos valeurs en matière de relations interpersonnelles:

**Vos valeurs professionnelles et de carrière**

Dans votre emploi actuel, décrivez le type d'employé ou de manager que vous souhaiteriez le plus être. Quelles sont les qualités personnelles ou les points forts dont vous faites preuve au travail lorsque vous donnez le meilleur de vous-même ? Quelles sont vos valeurs en matière d'interaction avec vos collègues ? Si vous êtes manager, quel type de manager souhaitez-vous être ?

Quelles sont vos valeurs professionnelles les plus profondes - persévérance, travail acharné, développement continu, soutien aux autres, progression de carrière, service à la clientèle, coopération, créativité ?

Énoncé au sujet de vos valeurs :

Mots clés qui vous résument vos valeurs en matière de travail :

**Valeurs de croissance personnelle**

Décrivez les types d'activités de développement personnel qui vous intéressent. Il peut s'agir de programmes de formation auxquels vous aimeriez participer, de groupes auxquels vous aimeriez adhérer, de l'apprentissage de nouvelles compétences ou de nouvelles langues, d'une meilleure connaissance des sujets qui vous intéressent et d'activités spirituelles telles que la méditation, la religion ou le yoga. Vous pourriez également contribuer à des causes communautaires, politiques ou environnementales. Si le développement personnel continu est important pour vous, essayez d'imaginer la façon dont vous aimeriez être dans ce domaine de votre vie.

Énoncé au sujet de vos valeurs :

Mots clés qui vous résument vos valeurs en matière de croissance personnelle :