

**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS**

**BILAN DE COMPETENCES
JEUNES**

**PARCOURS PERSONNALITE
VALEURS ET ATOUTS**

MES VALEURS DANS LE CADRE DE MON PROJET

PETIT RAPPEL

Connaitre ses valeurs permet de mieux identifier nos sources de motivation, ce qui nous anime dans notre vie quel que soit les différents domaines.

C'est aussi ce qui nous amène de la satisfaction, du plaisir selon nos actions, nos projets.

Nos valeurs sont comme des boussoles qui nous guident dans tous les choix et attirances que la vie peut mettre sur notre chemin

Nos valeurs influencent nos actions et guident nos comportements et nos attitudes dans nos rapports avec les autres, le monde extérieur.

Nos valeurs se construisent par rapport à nos expériences et peuvent être aussi transmises, héritées par l'influence de notre environnement.

Il existe différents systèmes de valeurs, à nous de définir quelles sont nos valeurs selon ces différents domaines :

Domaine économique : orienté vers le sens des affaires, la rentabilité, la production, les profits la motivation à gagner de l'argent...

Domaine esthétique : orienté par les arts, ce qui est beau, l'harmonie et toutes les formes artistiques, vouloir embellir son environnement, évoluer dans un cadre agréable...

Domaine hédoniste : orienté vers le bien être personnel, le plaisir, la satisfaction des besoins, la réalisation dans son travail, la réalisation de soi par des activités qui passionnent

Domaine spirituel : orienté vers la compréhension de l'univers, des lois métaphysiques, de la place de l'humain au sein d'un collectif, d'une philosophie...

Domaine politique : orienté vers le pouvoir, l'influence, la renommée, les opinions à débattre...

Domaine social : orienté vers l'autre, l'accompagnement à la personne, l'altruisme, l'aide aux autres...

Domaine scientifique : orienté vers la recherche, le savoir, le raisonnement, la logique, les démarches scientifiques...

COMMENT IDENTIFIER NOS VALEURS

Dans un 1^{er} temps, en prenant appui sur la fiche Valeurs

Déterminer les 5 valeurs les plus importantes pour nous et se questionner :

- Ce que j'aime dans cette valeur
- Ce que je recherche comme expérience à vivre grâce à cette valeur
- Ce qui est important pour moi dans cette valeur
- Comment je crée ma vie pour honorer cette valeur

⇒ Faire cela pour chacune des 5 valeurs sélectionnées

- ↪ Quels constats pouvons-nous faire par rapport à nos valeurs importantes ?
- ↪ Evoluons-nous dans le sens de nos valeurs ? ou contre nos valeurs ?

COMME CONSTAT :

- Quelle est la valeur la plus importante et qui oriente notre vie ?
- Quelles sont les valeurs autres qui orientent les différents domaines de notre vie ?
- Comment s'inscrit notre projet par rapport à nos valeurs essentielles ?

Dans un 2^{ème} temps, sélectionner le système de valeur auquel nous sommes le plus rattaché.

- ↳ Pour cela, reprendre les différents domaines et retenir ceux qui nous parlent le plus, sans jugement, ni censure.

Dans un 3^{ème} temps, nous allons prendre appui sur nos modèles.

- ↳ Pour cela, nommer au moins 3 personnes qui nous ont influencé dans nos modèles de représentation, ou que nous admirons le plus par ce qu'ils incarnent notre système de valeurs...
- ❗ Il n'est pas nécessaire que ces modèles soient réels, ils peuvent faire partie du domaine de la fiction, ou être des personnages historiques etc... comme des membres de la famille...
- ↳ Créer une échelle de valeur de nos modèles, en commençant par celui qui incarne le plus nos valeurs.
- ↳ Et pour chacun, déterminer les valeurs précises qu'ils rayonnent (au moins 3 par modèles)
- ↳ Reprendre ensuite chaque modèle et décrire ce que nous admirons le plus chez eux
- ↳ Comment nous pouvons reprendre ce modèle dans notre vie comme force inspirante ?

Dans un 4^{ème} temps, reprendre les 3 temps de la pratique, et lister les 3 valeurs qui sont récurrentes, qui sont revenues pour ces 3 pratiques, en indiquant la 1^{ère} comme la plus importante, celle qui vous est indispensable

Ma 1 ^{ère} valeur est :	son importance au sein de mon projet
Ma 2 ^{ème} valeur est :	son importance au sein de mon projet
Ma 3 ^{ème} valeur est :	son importance au sein de mon projet