

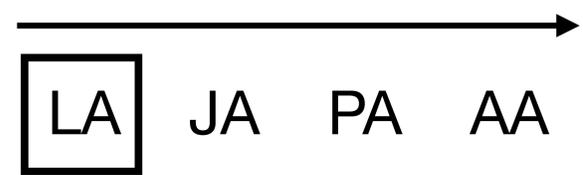
# Définissez vos valeurs profondes

Objectif de la technique :

*Comprendre vos valeurs profondes afin d'aligner vos comportements et vos modes de pensées avec elles, créant ainsi une cohérence interne et augmenter le plaisir ressenti pendant l'action*

Quand et où l'utiliser :

Doit être réalisée bien avant l'action, et régulièrement remise à jour, afin de vérifier les évolutions possibles de votre hiérarchie de valeurs



Commentaires

Travailler sur ses valeurs doit être fait en dehors de la phase d'action. Ne pas réfléchir sur ses valeurs est à fort risque de conflit interne

Procédure :

- 1) Regardez la liste de valeurs fournie. Notez celles qui vous semblent les plus importantes. Essayez de dégager les 10 à 15 valeurs principales. Si certaines vous semblent similaires, regroupez les sous la même dénomination.
- 2) Rappelez vous un moment professionnel spécifique que vous aviez vraiment apprécié. Ce peut être un moment difficile où vous étiez totalement efficace, ou alors une scène "normale" de votre travail où l'ambiance était agréable. Notez toutes les sensations et émotions ressenties. Quelles sont les valeurs principales qui se dégagent de cette scène ?
- 3) Placez ces valeurs profondes à un certain endroit dans votre corps, où vous pourrez y avoir accès à n'importe quel moment.
- 4) Refaites la même procédure pour 2 à 4 autres scènes, en notant à chaque fois les sensations et en dégageant les valeurs principales. Pourquoi faites vous ce que vous faites ? Pourquoi est-ce si important pour vous ? Pourquoi avez vous choisi votre travail initialement ? Essayez de vous reconnecter à toutes ces valeurs princeps et ressentez les alors qu'elles s'expriment en vous. À chaque fois, vous pouvez rajouter les sensations ressenties au même endroit que pour la première scène, afin de créer un véritable organe de valeurs à l'intérieur de vous. Peut être pouvez-vous y associer un symbole, une couleur, un son ou une musique.
- 5) Si vous aviez à choisir une hiérarchie dans les principales valeurs que vous avez perçues, quelle serait-elle ? Regardez la liste de vos valeurs principales et "ressentez" à l'intérieur de vous quelle serait la plus importante, puis la suivante ...
- 6) Projetez vous dans une prochaine journée de travail. Comment votre connection avec vos valeurs profondes va améliorer votre efficacité ? Comment la connection à l'organe de valeurs que vous avez créé va vous permettre un regain d'énergie ? Comment interagissez vous avec vos collègues ? Avec vos patients ?

# Définissez vos valeurs profondes

|        |    |                                |
|--------|----|--------------------------------|
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |
| Valeur | n° | Pourquoi est-ce si important ? |

|         |  |
|---------|--|
| Scene 1 |  |
| Scene 2 |  |
| Scene 3 |  |
| Scene 4 |  |
| Scene 5 |  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Qu'est-ce que cela va changer ? |  |
|---------------------------------|--|