

Qui es-tu?

Chemin de vie

ATELIER



MISSION – VISION – VALEURS

Ta mission = Ce que tu es

Ta vision = Où tu veux aller, ton but, tes souhaits

Tes valeurs = Ce qui te guide dans tes choix

À titre d'exemple, voici les MISSION/VISION/VALEURS d'Hugo :

Mission :

Je suis une personne avec du leadership, qui a besoin de créer pour être heureux. J'aime sortir de ma zone de confort, apprendre, voyager et faire les choses différemment.

Vision :

Je veux être moins engagé dans les activités de mes entreprises. Je veux voyager et diriger mes entreprises à distance.

Valeurs :

- Innovation ;
- Bonheur et plaisir ;
- Créativité ;
- Abondance et prospérité ;
- Vérité.

À TON TOUR! 😊



Qu'est-ce qui te définit ?

| MES QUALITÉS | MES DÉFAUTS | MES CARACTÉRISTIQUES | CE QUE J'AIME | CE QUE JE N'AIME PAS |
|--------------|-------------|----------------------|---------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Connais-tu tes valeurs et antivaleurs ?

Cet exercice te permettra, entre autres, de connaître et reconnaître tes valeurs pour ainsi te motiver à agir en accord avec celles-ci.

Définition de valeur :

Une valeur c'est une manière d'être ou d'agir.

C'est ce que tu crois important, ce sont les règles que tu te donnes, ce qui est essentiel pour toi, ce sont d'une part les grands principes de ta vie. Les valeurs sont le noyau de ton système de croyances, elles influencent les décisions que tu as à prendre.

CONSIGNES :

Prenez le temps de lire les 2 listes. Dans la liste des valeurs, encerclez les mots qui ont une résonance pour vous. Il n'est pas important de savoir pourquoi ces mots trouvent écho en vous. Vous pouvez même être étonné de votre réaction devant certaines valeurs! Et c'est ce qui est BEAU! Laissez parler votre subconscient!

Répétez le procédé avec la liste d'antivaleurs.



COSTA
RICA



VALEURS

- Abondance
- Acceptation
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour
- Appartenance
- Audace
- Authenticité
- Aventure
- Beauté
- Bienveillance
- Bonheur
- Bravoure
- Calme
- Charité
- Charme
- Cohérence
- Compassion
- Confiance
- Confort
- Contrôle
- Coopération
- Courage
- Créativité
- Crédibilité
- Découverte
- Dépassement de soi
- Désir
- Détermination
- Devoir
- Dignité
- Discipline
- Discrétion
- Divertissement
- Douceur
- Dynamisme
- Équilibre
- Éthique
- Excellence
- Expérience
- Famille
- Fiabilité
- Fidélité
- Fierté
- Générosité
- Gentillesse
- Gloire
- Gratitude
- Harmonie
- Honnêteté
- Humilité
- Humour
- Imagination
- Indépendance
- Inspiration
- Intégrité
- Intelligence
- Intuitivité
- Joie
- Justice
- L'autonomie
- L'environnementalisme
- Leadership
- Liberté
- Maîtrise de soi
- Mariage
- Maturité
- Nature
- Optimisme
- Ouverture d'esprit
- Partage
- Passion
- Patience
- Perfection
- Persévérance
- Philanthropie
- Plaisir
- Popularité
- Professionnalisme
- Profondeur
- Prospérité
- Prudence
- Pureté
- Reconnaissance
- Respect
- Rêver
- Richesse
- Rigueur
- Sagesse
- Santé
- Sécurité
- Sensibilité
- Sensualité
- Sérénité
- Simplicité
- Sincérité
- Solidarité
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Tranquillité
- Unicité
- Vérité
- Vigilance

ANTI-VALEURS

- Agressivité
- Anxiété
- Apathie
- Arrogance
- Avarice
- Colère
- Conflit
- Cynisme
- Dégoût
- Douleur
- Frivolité
- Haine
- Hypocrisie
- Immoralité
- Injustice
- Infidélité
- Inquiétude
- Isolation
- Jalousie
- Maladie
- Malhonnêteté
- Mépris
- Mort
- Paresse
- Pauvreté
- Peur
- Procrastination
- Snobisme
- Stress
- Suspicion



la fin de l'exercice, pages suivantes...

COSTA
RICA

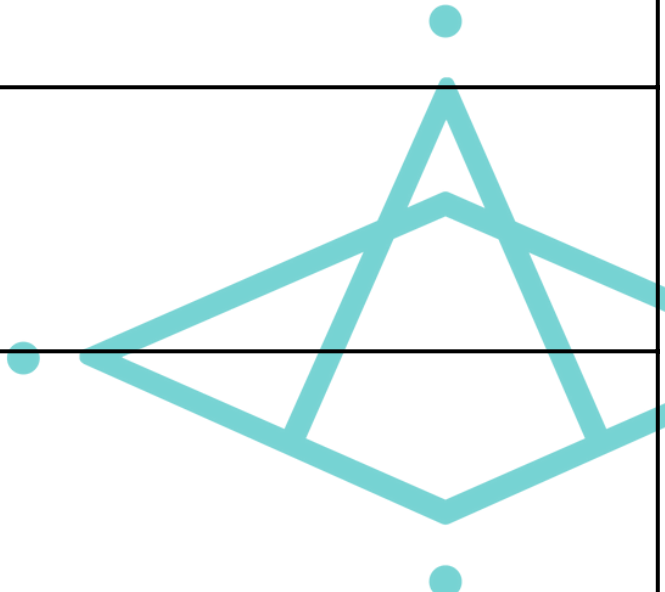


EXERCICE

Tes valeurs

Maintenant, inscris dans le tableau suivant les 5 valeurs qui trouvent le plus écho en toi, en ordre d'importance.

| | Valeurs | Pourquoi ? |
|---|---------|------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

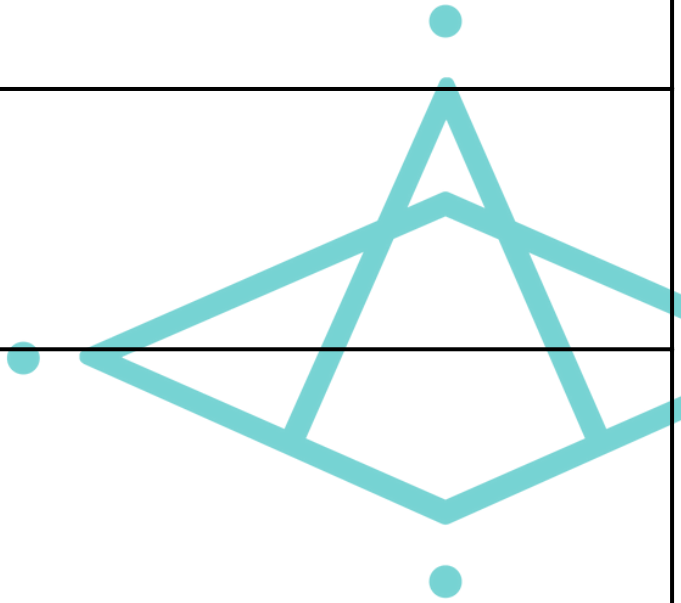


EXERCICE

Tes antivaleurs

Maintenant, inscris dans le tableau suivant les 5 anti-valeurs qui trouvent le plus écho en toi, en ordre d'importance.

| | Antivaleurs | Pourquoi ? |
|---|-------------|------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |



Qu'est-ce qui te définit ?

Quel est ta personnalité, ton cadeau, ce que tu as à offrir... ton dharma (le sens que tu donnes à ta vie) ?

BALISE DÉCISIONNELLE

FAIRE **MES** CHOIX EN RESPECTANT **MON** CHEMIN DE VIE!



- 1 **QUI JE SUIS?**>
- 2 **MISSION**
Raison d'être - En tien avec la personne que je suis

Mes qualités

Mes défauts

Mes caractéristiques

Ce que j'aime

Ce que je n'aime pas

Empty box for reflection on 'Qui je suis?' and 'Mission'.

Est-ce que ma mission respecte qui je suis?



Empty box for reflection on 'Est-ce que ma mission respecte qui je suis?'.

- 3 **VISION**
Où je veux aller - L'état futur et désirable

Empty box for reflection on 'Vision' and 'Projet'.

Est-ce que ma vision respecte ma mission et qui je suis?



Empty box for reflection on 'Est-ce que ma vision respecte ma mission et qui je suis?'.

- 4 **PROJET**
Et objectifs