

QUELLES SONT MES VALEURS FONDAMENTALES ?

L'outil parfait pour **mieux te connaître** et te comprendre. Pour **prendre des décisions** plus éclairées et vivre une vie plus authentique et **satisfaisante**.



Hello !

Moi c'est **Cindy**, coach certifiée spécialisée en Bilan de compétences et transition professionnelle.

J'ai la chance d'accompagner au quotidien mes clientes à se lancer sereinement et en confiance dans tous leurs nouveaux projets pro !

Mon mantra ?

Introspection, exploration, passage à l'action !



J'ai créé **Te ara coaching** pour accompagner les femmes à retrouver du sens et un alignement profond dans leur quotidien pro (et perso !)

BIENVENUE DANS TON OUTIL

Nos valeurs sont les principes fondamentaux qui **orientent nos actions, nos choix et nos comportements au quotidien**. Elles incarnent ce qui compte profondément pour nous et reflètent nos croyances les plus sincères.

👉 Identifier nos valeurs permet de prendre des décisions alignées avec notre intégrité et notre identité authentique.

Par exemple, si la *Famille* est une de tes valeurs essentielles, tu chercheras naturellement à consacrer du temps et de l'attention à tes proches, même dans un quotidien chargé et tu ne seras pas du tout alignée avec les personnes qui font passer leur famille après.

Même s'il est impossible de remplacer un accompagnement en coaching ou en bilan de compétences avec un coach professionnel, il existe des outils que tu peux faire autonomie et qui sont d'excellents points de départ pour accompagner une réflexion sur soi, comprendre les priorités, et amorcer le changement vers un épanouissement plus global.

Pour réaliser cet exercice, je t'invite à te mettre dans un endroit calme où tu te sens bien et de prendre le temps de répondre aux questions. ☕

Je te souhaite une belle introspection !

Cindy.

ÉTAPE 1

Dans le tableau ci-dessous, surligne tous les mots qui retiennent ton attention, qui te procurent des émotions et qui semblent te correspondre.

Ne te limite pas.

Acceptation	Égalité	Justice	Solidité
Accessibilité	Éloquence	Liberté	Solidarité
Accomplissement	Énergie	Loyauté	Spiritualité
Adaptabilité	Engagement	Médiation	Stabilité
Aisance	Enthousiasme	Motivation	Succès
Altruisme	Épanouissement	Nature	Support
Ambition	Équilibre	Objectivité	Surpasser
Amour	Espoir	Optimisme	Systématique
Amitié	Esthétisme	Originalité	Tempérance
Apprentissage	Éthique	Ouverture	Tolérance
Autonomie	Excellence	Partage	Transparence
Aventure	Excitation	Passion	Transformation
Authenticité	Expérience	Patience	Travail
Bienveillance	Exploration	Paix	Unicité
Bonheur	Expertise	Performance	Universalité
Calme	Famille	Persévérance	Valeur
Challenge	Fidélité	Plaisir	Vérité
Clarté	Fierté	Pouvoir	Vie
Collaboration	Flexibilité	Pragmatique	Vitalité
Compassion	Foi	Présence	Vision
Compétence	Force	Proactivité	Volonté
Compréhension	Franchise	Protection	Volontariat
Confiance	Générosité	Punctualité	Zen
Connaissance	Gratitude	Qualité	Zèle
Connexion	Harmonie	Reconnaissance	Connexion émotionnelle
Conscience	Honnêteté	Respect	Empathie
Consistance	Honneur	Réussite	Partenariat
Créativité	Humilité	Rigueur	Résilience
Croissance personnelle	Humour	Sacrifice	Convivialité
Curiosité	Idéal	Santé	Enthousiasme partagé
Courage	Imagination	Sagesse	Influence positive
Détermination	Inclusion	Sécurité	Aspiration
Développement	Indépendance	Sérénité	Modestie
Dignité	Influence	Sens	Séduction
Discipline	Ingéniosité	Sensibilité	Innovation collaborative
Diversité	Initiative	Sensualité	Alchimie
Douceur	Innovation	Sérendipité	Affirmation de soi
Droiture	Inspiration	Service	Courage de changer
Écoute	Intégrité	Simplicité	Intuition
Éducation	Intelligence	Joie	Exploration des possibles

mon conseil

Pour t'aider à trouver les mots qui te ressemblent, tu peux te dire :

- “J’attends systématiquement des autres qu’ils fassent preuve de ...”

ÉTAPE 2

Réponds aux questions suivantes :

Qu'est-ce qui t'agace le plus chez tes ami(e)s ?

Quelles sont les situations qui te blessent le plus émotionnellement ?

Quel est ton ennemi public numéro 1 ? Pourquoi ?

Quels sujets méritent plus de visibilité selon toi ?

Pour quelle cause serais-tu fière d'avoir participé ?

Liste 5 personnes ou personnages fictifs que tu admires, que tu respectes ou qui t'inspirent :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Écris pour quelles raisons tu les admires ? Quelles sont leurs actions, leurs pensées, leurs traits de personnalité, leurs valeurs qui te touchent ?

Qu'as-tu en commun avec ces personnes ?

Que te manque-t-il pour leur ressembler un peu plus ?

Quelles sont les choses que tu as déjà faites et dont tu es fière ? Pourquoi es-tu fière ?

ÉTAPE 3

En t'aidant du premier tableau et des réponses que tu as données, dresse une liste de 4 valeurs essentielles à ta vie et pour toi.

	Mes 4 valeurs essentielles
1	
2	
3	
4	

ÉTAPE 4

Sur une échelle de 0 à 10, quelle place accordes-tu à ces valeurs dans ton quotidien ?

● VALEUR 1 :

● VALEUR 3 :

● VALEUR 2 :

● VALEUR 4 :

Comment pourrais-tu intégrer encore plus ces valeurs dans ta vie ?

Dans quel contexte aimerais-tu exprimer ces valeurs ?

Bravo tu as pu identifier tes valeurs fondamentales !

Tu peux être fière de toi, cet outil n'est pas simple, il demande réflexion et introspection. J'espère qu'il t'a aidé à mieux te connaître et surtout comprendre tes choix et tes réactions face à certaines situations.

Cet outil, mes clientes le font au début de leur accompagnement.
Que ce soit pour le bilan de compétences ou le coaching.

Si tu souhaites aller plus loin dans la connaissance de soi et dans ton travail d'introspection, je te laisse découvrir l'accompagnement qu'il te faut.

Le bilan de compétences

Ton guide personnel pour une orientation professionnelle réussie.

Bien plus qu'un simple bilan, c'est un véritable tremplin pour une nouvelle vie professionnelle épanouissante et stimulante !

Découvrir les offres

Le coaching professionnel

Débloque des situations qui ne te conviennent plus grâce au coaching professionnel. Définis un idéal que tu souhaites atteindre et gagne confiance en toi et en tes capacités pour un quotidien épanouissant.

Découvrir l'accompagnement

Cindy

Coach professionnelle certifiée et consultante en bilan de compétences

@tearacoaching

contact@teara-coaching.fr

www.teara-coaching.fr

