

## **Mode d'emploi / Valeurs et Qualités inspirantes**

A partir de la liste de valeurs

1) Rapidement entourez les valeurs qui sont importantes pour vous, suivez votre intuition, sans rationaliser (vous pouvez rajouter d'autres valeurs)

2) Puis choisissez 11 valeurs les plus importantes parmi les valeurs entourées, sans chercher à les hiérarchiser.

3) Choisissez ensuite **trois valeurs** et seulement 3 parmi votre liste de 11.

*Si vous n'y arrivez pas appliquez le procédé suivant :*

➤ *Comparez les 11 valeurs une à une et attribuez un point à la gagnante de chaque duel, en notant d'une croix à côté de la valeur qui l'emporte sur l'autre. Vous confrontez la valeur 1 à 2, 3, 4,5...11 puis 2 à 3, 4,5..11 ? Puis...8 à 9, 10,11, puis 9 à 10, 11 puis 10 à 11.*

*Faites le même exercice avec le document « **qualités inspirantes** »*

## Les valeurs

Altruisme	Excellence	Professionnalisme
Ambition	Exemplarité	Pugnacité
Amitié	Famille	Reconnaissance
Amour	Fiabilité	Rectitude
Argent	Fidélité	Religion
Art du bonheur	Foi	Renommée
Assiduité	Force de caractère	Résilience
Assurance	Fraîcheur d'esprit	Respect de soi
Attention	Franchise	Responsabilité
Attitude positive	Fraternité	Rigueur
Audace	Gaieté	Santé
Authenticité	Générosité	Sécurité
Auto dérision	Gentillesse	Sérénité
Autonomie	Grandeur d'âme	Sérieux
Beauté	Hardiesse	Sociabilité
Bienveillance	Harmonie	Solidarité
Bonté	Héroïsme	Statut social
Caractère	Honnêteté	Succès
Choix	Honneur	Tempérance
Cohérence	Humanité	Tendresse
Combativité	Humour	Tolérance
Compassion	Image de soi	Travail
Compréhension	Indépendance	Vaillance
Congruence	Individualisme	Vérité
Courage	Indulgence	Vie
Créativité	Influence	Vie associative
Délicatesse	Intégrité	Vie de famille
Détermination	Intelligence	Vie sociale
Diplomatie	Justice	Volonté
Discrétion	Légèreté	
Disponibilité	Liberté	
Distance	Loyauté	
Don de soi	Morale	
Droiture	Noblesse de cœur	
Ecologie	Objectivité	
Ecoute	Originalité	
Edification	Ouverture d'esprit	
Efficacité	Partage	
Egalité	Patience	
Engagement	Pédagogie	
Entraide	Performance	
Equilibre	Politesse	
Equité	Ponctualité	
Esprit critique	Pondération	
Esprit d'équipe	Pouvoir	
Exactitude	Pragmatisme	

## Les qualités inspirantes

A l'écoute	Décontracté	Ouvert
Abordable	Délicat	Paisible
Accessible	Déterminé	Passionnant
Accompli	Dévoué	Perspicace
Accueillant	Diplomate	Persuasif
Actif	Direct	Philosophe
Admirable	Disponible	Plaisant
Adroit	Doué	Polyvalent
Agréable	Dynamique	Posé
Aidant	Econome	Positif
Aimable	Efficace	Pragmatique
Apaisant	Empathique	Pratique
Appliqué	Encourageant	Précis
Astucieux	Energique	Prévenant
Attentif	Engagé	Productif
Attentionné	Enthousiaste	Prudent
Authentique	Entreprenant	Raisonnable
Bienveillant	Epanoui	Rassurant
Brillant	Elégant	Rationnel
Calme	Humble	Réaliste
Capable	Impliqué	Réceptif
Chaleureux	Influent	Réconfortant
Cohérent	Ingénieux	Réfléchi
Collaboratif	Inspiré	Respectueux
Communicatif	Intègre	Responsable
Compatissant	Intelligent	Serein
Compétent	Joyeux	Sérieux
Complice	Judicieux	Serviable
Compréhensif	Juste	Sincère
Concerné	Logique	Souriant
Conciliant	Loyal	Stimulant
Conscientieux	Lucide	Stratège
Conséquent	Méthodique	Structurant
Convaincant	Modeste	Sympathique
Coopératif	Motivé	Talentueux
Courtois	Novateur	Tranquille
Critique	Nuancé	Travailleur
Cultivé	Objectif	Vaillant
Curieux	Optimiste	Vif
	Organisé	Vrai
	Original	Zen