

BILAN DE COMPÉTENCES MÉTHODE CREAENIR

ROADBOOK N°2 A LA QUÊTE D'UNE VIE RICHE DE SENS



Bienvenue chez CREATE. Votre **avenir professionnel et personnel** est déjà en évolution. Notre philosophie repose sur une conviction forte : vous êtes l'artisan de votre futur. Nous vous invitons à embrasser pleinement cette capacité à façonner votre parcours, en devenant un **acteur engagé et conscient de votre vie professionnelle**.

Nous croyons que chacun détient un potentiel immense, souvent inexploré, qui ne demande qu'à être **révélé et cultivé**. Notre vision est de favoriser les échanges entre vous et votre consultant.e, **des moments d'introspection, d'écoute active, de projection et de mise en action**. Votre potentiel ne peut que se développer pleinement.

Sommaire

	<u>Le GPS de l'aventurier.....</u>	Page 3
	<u>Les valeurs.....</u>	Page 4
	<u>A la recherche de vos valeurs.....</u>	Page 5
	<u>Nommer ses valeurs personnelles</u>	Page 10
	<u>Les valeurs selon Schwartz</u>	Page 11
	<u>Vos valeurs aidantes</u>	Page 13
	<u>Trouver sa manière de contribuer à ce monde.....</u>	Page 14
	<u>Votre flow</u>	Page 18
	<u>La suite de l'aventure vous attend</u>	Page 20
	<u>Annexes</u>	Page 21
	<u>Copyrighting</u>	Page 23

Le GPS de l'aventurier



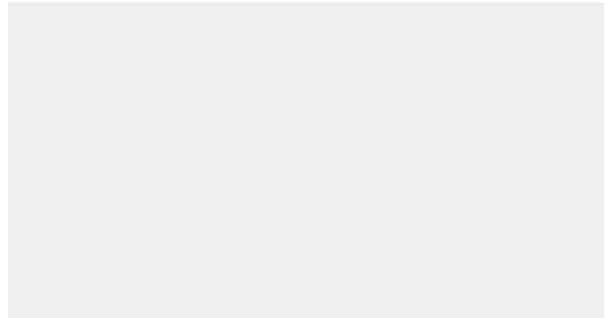
En tant qu'explorateur de votre parcours professionnel, il est crucial de pouvoir progresser dans des conditions idéales. Ainsi, nous vous proposons un outil que nous avons appelé "**le GPS de l'Aventurier**" pour évaluer votre ressenti sur le déroulement de votre bilan de compétences.

Cela permettra de personnaliser notre prestation afin qu'elle réponde parfaitement à vos attentes. Nous y ferons appel avant chaque entretien pour vous donner la parole.

Indiquez ce que vous dicte votre GPS intérieur et mettez un commentaire.

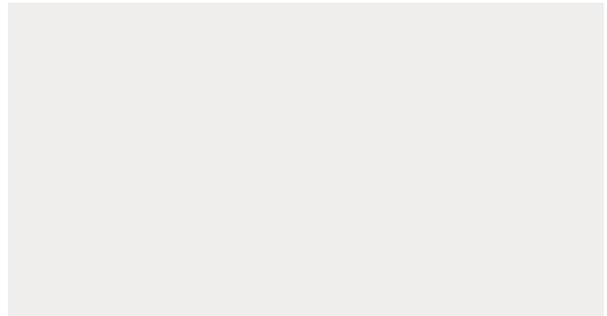
Vert - Horizons Dégagés

Si vous vous sentez "Vert", c'est comme si votre GPS indiquait une route aux horizons dégagés. Vous êtes prêt à avancer avec confiance et enthousiasme.



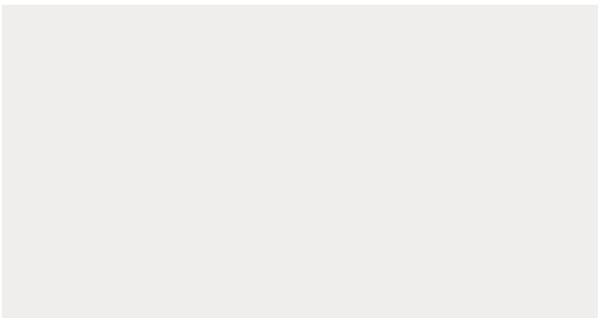
Jaune - Chemins Sinueux

"Jaune" signifie que votre GPS indique des chemins sinueux. Vous êtes prudent et conscient des défis potentiels qui pourraient nécessiter une navigation plus stratégique.



Rouge - Terrain Inexploré

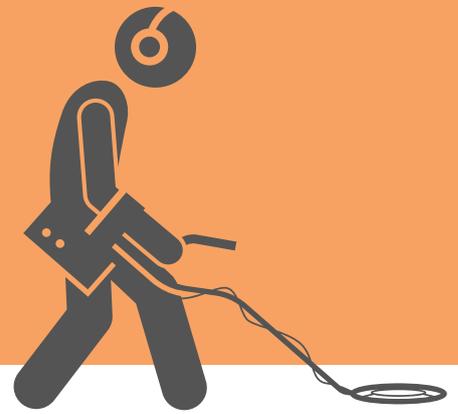
En "Rouge", votre GPS vous avertit d'un terrain inexploré ou difficile. Il peut y avoir des obstacles ou des inquiétudes qui nécessitent une attention particulière avant de pouvoir avancer.



En partageant la direction dans laquelle vous conduits votre "**GPS de l'Aventurier**", nous pouvons ajuster notre exploration en conséquence. Cela nous aide à aligner notre parcours sur votre état d'esprit et vos besoins actuels.

Si vous n'osez pas en parler avec votre consultant.e, vous souhaitez proposer une amélioration aux créatrices de la méthode, contactez-nous : contact@cre-avenir.com

Les valeurs



Pour comprendre ce qui donne sens à vos actions, nous allons explorer des éléments structurants de votre personnalité : **vos valeurs*****

(Vous trouverez un encadré théorique à la fin de ce support si vous le souhaitez).

Malheureusement, nous n'en avons pas toujours conscience car elles sont comme enfouies sous **des couches de quotidien, d'habitudes et de compromis.**



Pourtant, connaître ses valeurs, c'est un peu comme détenir la carte au trésor de sa propre vie. **Alors, pourquoi tant de gens se baladent avec un détecteur de métaux en mode veille ?**

Prenons un moment pour y réfléchir.

Imaginez que vos valeurs soient des personnages de bande dessinée :

L'honnêteté pourrait être ce super-héros un peu trop franc, disant toujours la vérité, même quand il s'agit de votre nouvelle coupe de cheveux (qui ressemble à un accident de tondeuse).

La **Générosité** serait cette amie qui insiste toujours pour payer l'addition, même quand c'est votre tour.

Et que dire de la **Responsabilité** ? Probablement ce parent qui vous rappelle constamment de ne pas oublier vos clés, votre portefeuille, votre tête...

Connaître ses valeurs, c'est essentiel. Sans elles, on se retrouve à naviguer à vue, à prendre des décisions qui ressemblent à des tirs de fléchettes les yeux bandés – parfois on touche le mille, souvent on se pique le doigt.

Au contraire, quand vous les connaissez, chaque choix, chaque pas, prend sens.

Et n'oublions pas, **vos valeurs sont personnelles**, même si elles résonnent d'une manière universelle.

Vous n'avez pas à les choisir dans un catalogue préétabli.

Elles sont uniques, comme votre empreinte digitale.



A la recherche de valeurs

Nous allons maintenant vous proposer un ensemble de questions soigneusement élaborées pour vous aider à cibler vos valeurs fondamentales et ce qui donne véritablement sens à votre vie.

Certaines formulations vous parleront plus que d'autres. C'est normal. Répondez de manière sincère et posée (certaines questions vont peut-être vous demander un petit temps de réflexion. Notre conseil : prenez ce temps, ça en vaut la peine !)

Exploration générale des valeurs

Qu'est-ce qui est profondément important pour vous dans la vie ?
Pour quelle cause seriez-vous prête à vous battre ? à vous investir ?

(Imaginons que votre entreprise vous nomme ambassadeur d'une cause pendant un an. Cette cause bénéficiera d'une mise en lumière extraordinaire, d'un budget illimité et de ressources humaines. Vous avez le choix : quelle serait-elle ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quand vous êtes au meilleur de vous-même, comment agissez-vous ? Quelles qualités montrez-vous ?

(ex : je suis à l'écoute, je suis créative, je suis sociable...)

.....
.....
.....
.....
.....

Interrogations sur les valeurs familiales

Si vous pensez aux personnes qui ont forgé votre éducation (parents, un proche, ...),
quelles étaient leurs valeurs?

Comment vous vous positionnez par rapport à celles-ci ?

Les avez-vous héritées ou vous êtes-vous construit en vous y opposant?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quels sont les principes de vie, les valeurs que vous voudriez transmettre à vos
enfants ou aux générations futures parce qu'ils vous paraissent essentiels?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Réflexions sur les expériences passées

Pensez à un moment où vous vous êtes senti vraiment vivant et engagé.

Quelles étaient les valeurs que vous exprimiez à ce moment-là ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Y a-t-il eu des moments dans votre vie où vous avez dû faire un choix difficile ?

Quelles valeurs vous ont guidé dans cette décision ?

Si c'était à refaire, prendriez vous la même décision ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Questions de conflit et de compromis

Y a-t-il des moments de votre vie actuelle ou passée où vous avez ressenti comme un conflit intérieur entre ce que vous faisiez et ce que vous auriez aimé faire ? Qu'est-ce que cela dit de vos valeurs ?

.....
.....
.....
.....
.....

Identifications des qualités admirées

Quelles qualités admirez-vous chez les autres ? Pourquoi ?
Qu'est-ce que cela dit de vos valeurs ?

.....
.....
.....
.....
.....

Y a-t-il des personnes dans votre vie ou dans l'histoire que vous admirez particulièrement ? Quelles valeurs possèdent ces personnes d'après vous ?

.....
.....
.....
.....
.....

Quels livres, films ou œuvres artistiques ont particulièrement résonné en vous, et quelles valeurs y avez-vous trouvées ?

.....
.....
.....
.....
.....

Si vous deviez donner des conseils à quelqu'un, quels principes ou valeurs guideraient ces conseils ?

.....
.....
.....
.....
.....

Identifications des défauts insupportables

Quels comportements avez-vous du mal à supporter chez les autres ? Pourquoi ?
Qu'est-ce que cela dit de vos valeurs ?

.....

.....

.....

.....

.....

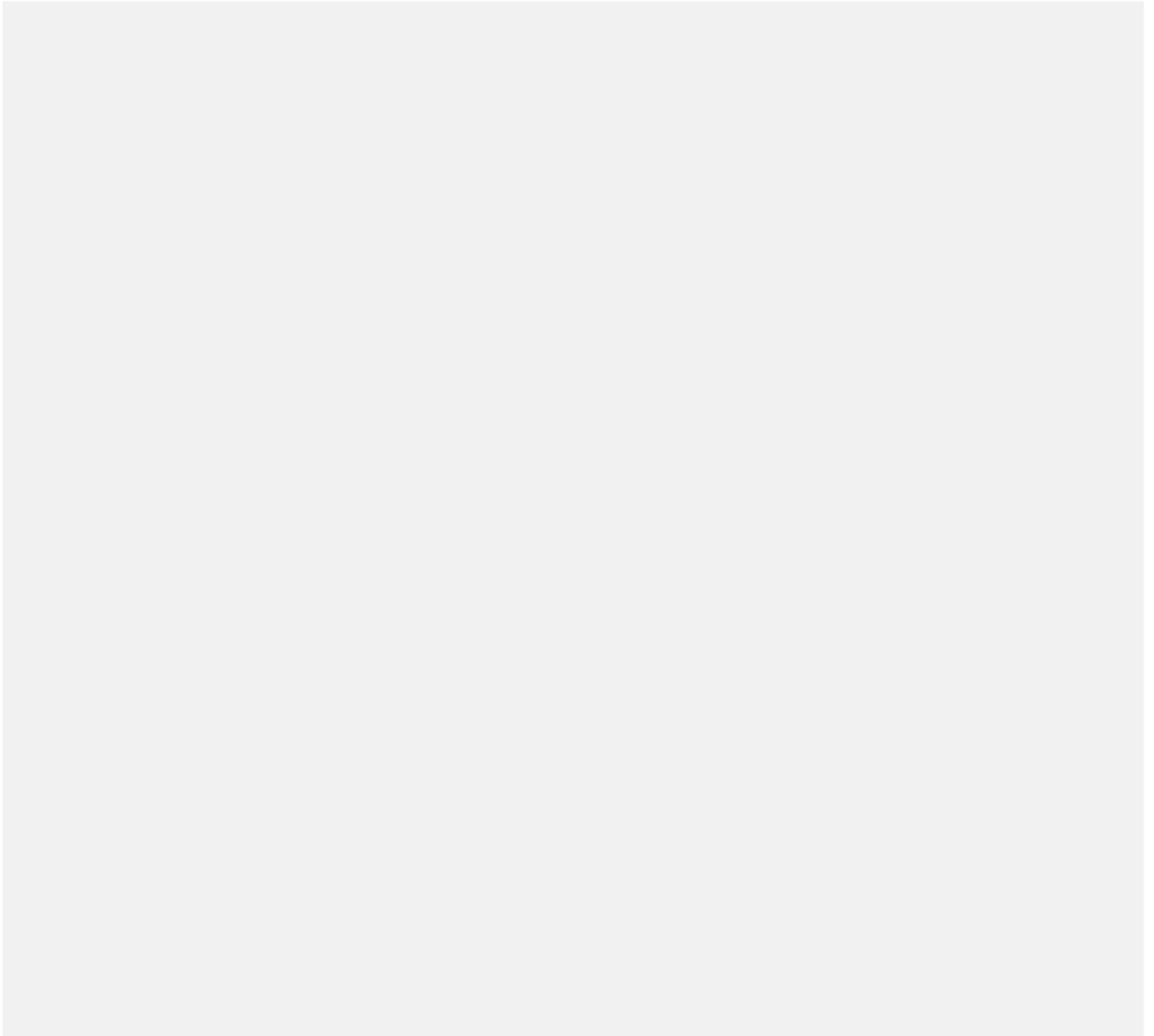
.....

.....

.....

Pour aller plus loin :

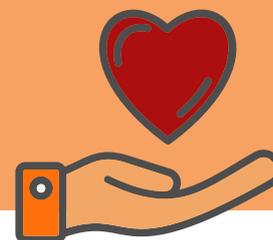
Et si on s'amusait un peu à construire vos "10 commandements", à quoi ressembleraient-ils ? (ex : du temps avec ta famille, tu passeras)



Si vous deviez énoncer les 5 principes fondamentaux qui guident votre vie et définissent qui vous êtes, que diriez-vous ?

Si ma vie était une entreprise, lors de la rédaction d'une offre d'emploi, quels principes fondamentaux inclurais-je ?

Nommer ses valeurs personnelles



Prenez le temps de relire vos différentes réponses ci-dessus et à partir de cela, réfléchissez au nom que vous pourriez donner à chacune de vos valeurs fondamentales. Mission si vous l'acceptez : en identifier 10 !

Ensuite, expliquez ce qu'elles représentent pour vous personnellement sous forme d'une définition. Nous cherchons à comprendre VOTRE interprétation unique de ces valeurs, pas celle que l'on pourrait trouver dans un dictionnaire.

Tip: En annexe (à la fin de ce roadbook) vous trouverez une liste de valeurs pour vous inspirer mais sentez-vous libre de les nommer telles qu'elles sonnent le plus justement pour VOUS.

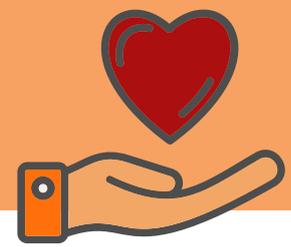
Par exemple, considérons la valeur de la 'Bienveillance'.

*Pour Nora, infirmière dévouée, cette valeur peut se manifester dans la manière dont elle s'adresse aux autres, notamment le ton qu'elle utilise avec ses patients.

*Pour Paul, un instituteur attentif, 'Bienveillance' peut davantage signifier l'intention derrière ses actions. Cette valeur le guide pour imposer des sanctions à ses élèves de manière constructive, visant leur développement personnel.

Alors, quel sens particulier donnez-vous à vos valeurs fondamentales?
Inscrivez-les ci-dessous comme indiqué par l'exemple proposé :

Mes valeurs	Ma définition de chaque valeur
ex. Valeur : Générosité	le fait de donner avec plaisir sans calcul, ni d'attente de retour, simplement parce que cela me fait être la personne que j'ai envie d'être
Valeur 1:	
Valeur 2:	
Valeur 3:	
Valeur 4:	
Valeur 5:	
Valeur 6:	
Valeur 7:	
Valeur 8:	
Valeur 9:	
Valeur 10:	



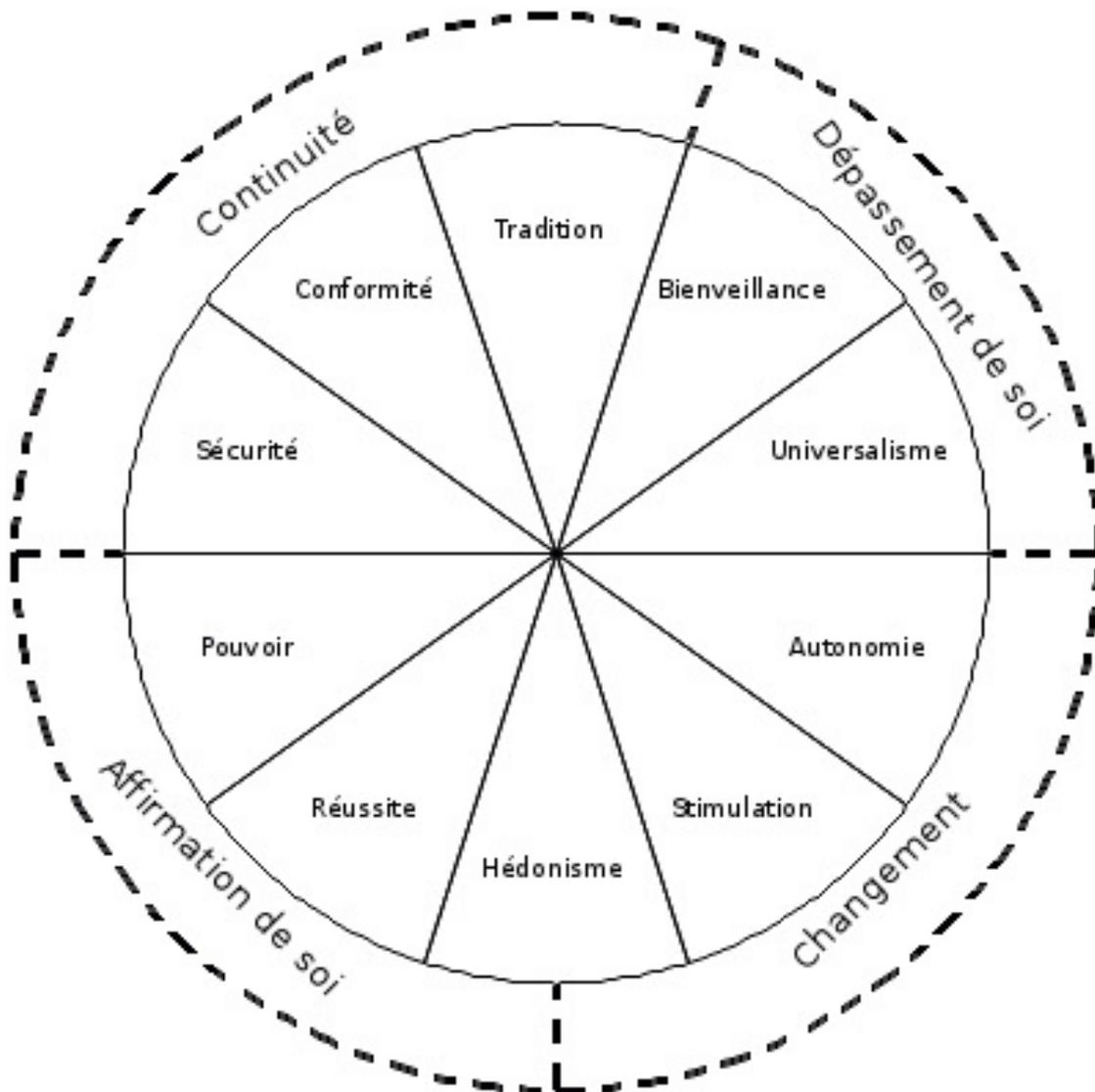
Dans les étapes précédentes de notre bilan de compétences, nous avons exploré vos valeurs personnelles, sans guide, sans filtres, celles qui guident vos choix et orientent vos actions.

À présent, nous allons nous pencher sur des valeurs dites "chapeaux". Ces valeurs regroupent plusieurs aspirations et permettent d'identifier les grandes forces qui sous-tendent vos motivations profondes et ce qui fait sens pour vous.

Le psychologue Shalom Schwartz a défini dix grandes valeurs universelles, qui se répartissent en quatre thématiques majeures :

- Continuité
- Dépassement de soi
- Affirmation de soi
- Changement.

Chaque thématique regroupe des valeurs qui, ensemble, révèlent les grandes directions vers lesquelles nous tendons dans notre vie.



Les valeurs “chapeau”

Thématique de la continuité

Cette thématique assemble des valeurs qui encouragent la stabilité, la préservation des traditions, et un sentiment de sécurité.

- **Sécurité** : Le besoin de stabilité et de protection pour soi et les autres. Exemples de valeurs incluses : sûreté, ordre, protection, harmonie.
- **Conformité** : Le respect des normes sociales et des attentes de la société. Cela inclut le respect des règles et des engagements pour éviter les actions qui nuiraient aux autres. Exemples de valeurs incluses : obéissance, discipline, respect des normes.
- **Tradition** : L'importance de respecter et de préserver les coutumes et les croyances culturelles transmises par les générations précédentes. Elle valorise la continuité avec le passé et un ancrage dans l'histoire. Exemples de valeurs incluses : respect des coutumes, loyauté envers ses racines, respect des rituels.

Thématique de l'affirmation de soi

Ces valeurs sont centrées sur la recherche de réussite personnelle et la capacité à influencer les autres ou son environnement.

- **Pouvoir** : L'importance de détenir un certain contrôle ou une autorité sur les ressources et les personnes. Cela peut inclure la reconnaissance sociale et l'influence. Exemples de valeurs incluses : autorité, leadership, reconnaissance, influence.
- **Réussite** : La volonté d'atteindre des objectifs personnels et de se sentir compétent. Elle reflète une motivation pour exceller et être valorisé dans son travail ou dans ses activités personnelles. Exemples : succès, ambition, accomplissement, performance.
- **Hédonisme** : La recherche du plaisir et de la satisfaction personnelle. C'est une valeur qui met en avant le bien-être, l'épanouissement et les plaisirs de la vie. Exemples : plaisir, bonheur, satisfaction personnelle.

Thématique du dépassement de soi

Cette thématique regroupe les valeurs orientées vers le bien-être des autres et la contribution positive à la société.

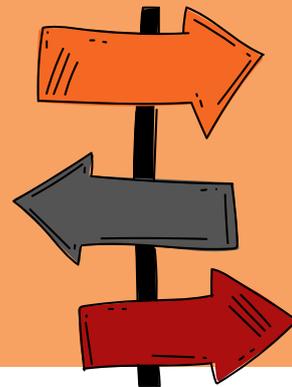
- **Bienveillance** : La préoccupation sincère pour le bien-être des proches et des individus de notre entourage. C'est la volonté d'aider, de soutenir et de protéger ceux qui nous sont chers. Exemples : générosité, compassion, altruisme, aide aux autres.
- **Universalisme** : Le désir de comprendre, protéger, et promouvoir le bien-être de tous, y compris des personnes extérieures à notre cercle proche, et du monde naturel. Exemples de valeurs incluses : justice sociale, protection de l'environnement, ouverture aux autres, égalité, paix, respect, tolérance.

Thématique du changement

Cette thématique regroupe les valeurs axées sur l'ouverture à l'inconnu, l'autonomie de pensée, et le développement personnel.

- **Stimulation** : Le besoin de nouveauté, de défis, et de sensations fortes. Elle traduit le désir d'expériences variées pour éviter la monotonie et enrichir sa vie. Exemples de valeurs incluses : aventure, curiosité, découverte, expérimentation.
- **Autonomie** : L'importance d'être indépendant et de suivre ses propres choix et valeurs. Cette valeur promeut la liberté d'agir selon ses croyances et de développer sa propre individualité. Exemples de valeurs incluses : liberté, indépendance, autodétermination, libre expression.

Vos valeurs “chapeau” aidantes



Et concrètement, quelles sont vos 3 valeurs “chapeau” et comment ces valeurs peuvent vous indiquer une direction ?

Quelles sont les valeurs qui vous paraissent particulièrement aidantes dans ce projet qui vous amène à faire un bilan de compétences?

Lesquelles doivent être respectées à tout prix et vous donneront de l’énergie pour avancer et pour dépasser tous les obstacles qui se dresseront sur votre route?

Notez ci-dessous **3 valeurs directrices** (ou aidantes) qui vous seront particulièrement précieuses pour mener à bien votre projet de changement et éventuellement pourquoi :

Valeur 1



Valeur 2



Valeur 3



Trouver sa manière de contribuer à ce monde



Nous allons explorer ensemble quels parcours de vie pourraient contribuer à votre propre sentiment d'utilité. Imaginez que la vie sur terre soit comme un film, où chaque être vivant aurait un rôle précis à jouer, participant ainsi au bon déroulé de l'histoire.

L'objectif de l'exercice qui va suivre est de vous aider à **trouver VOTRE rôle**. Une mission dans laquelle vous aurez parfaitement le sentiment **d'être à votre place et d'être utile**.

Pour cela, nous vous présentons **différents personnages symboliques**, à la page suivante, chacun avec sa propre essence et son chemin unique. Ils illustrent la richesse et la diversité des parcours de vie possibles.

Chaque personnage représente un ensemble de qualités, d'aspirations et de domaines professionnels. De "l'érudit en quête de connaissance" au "leader inspirant", du "gardien de la stabilité" à "l'innovateur visionnaire", ces archétypes sont des miroirs dans lesquels vous pourriez **vous reconnaître ou découvrir des aspects cachés de votre personnalité et de vos aspirations**.

Les exercices qui suivent sont conçus pour vous guider dans une quête personnelle et créative. Ils vous aideront à réfléchir sur **les traits de caractère et les missions de vie qui résonnent le plus avec vous**, à explorer les domaines professionnels qui correspondent à vos passions et talents, et à envisager comment ces éléments pourraient s'entremêler pour former le tableau de votre future carrière.

A vous de jouer!

Chaque personnage représente une voie unique de **réalisation personnelle et professionnelle**, illustrant comment les différentes missions de vie peuvent se manifester dans des rôles et des actions spécifiques.



Personnages symboliques

1. L'érudit en quête de connaissance

Description : Passionné par le savoir, l'érudit est toujours en quête de nouvelles connaissances et expériences pour élargir son horizon.

Verbes caractéristiques :

Apprendre, Explorer, Réfléchir, Analyser, Innover.

Domaines professionnels :

Recherche, Éducation, Conseil, Psychologie, Écriture.

Mission de vie : Explorer constamment de nouveaux horizons intellectuels, émotionnels et spirituels pour atteindre une compréhension plus profonde de soi et du monde.



2. Le pilier communautaire

Description : Profondément ancré dans sa communauté, le pilier communautaire est le cœur et l'âme du tissu social, toujours prêt à soutenir et aider.

Verbes caractéristiques :

Aider, Connecter, Organiser, Représenter, Engager.

Domaines professionnels :

Politique et administration locale, Éducation, Santé publique, Communication, Social

Mission de vie : Renforcer les liens sociaux et contribuer activement au développement communautaire.



3. Le leader inspirant

Description : Charismatique et visionnaire, le leader inspirant sait motiver et guider ses équipes vers la réalisation d'objectifs ambitieux.

Verbes caractéristiques :

Diriger, Inspirer, Motiver, Influencer, Gérer.

Domaines professionnels :

Gestion d'entreprise, Politique, Coaching, Leadership d'équipe.

Mission de vie : Atteindre l'excellence dans sa carrière tout en inspirant et en guidant les autres vers le succès.



4. L'altruiste engagé

Description : L'altruiste engagé est animé par un fort désir de servir et d'améliorer la vie des autres, souvent au-delà de ses intérêts personnels.

Verbes caractéristiques :

Servir, Défendre, Enseigner, Guider, Mentor.

Domaines professionnels :

Humanitaire, Éducation, Environnement, Santé, Social

Mission de vie : Apporter un changement positif dans la vie des individus et dans la société, en mettant l'accent sur l'aide et le soutien.





5. L'aventurier explorateur

Description : Toujours en quête d'aventure et de découverte, l'Aventurier explorateur est attiré par les nouvelles expériences et les horizons inconnus.

Verbes caractéristiques :

Voyager, Explorer, Découvrir, Aventurer, Expérimenter.

Domaines professionnels :

Tourisme, Archéologie, Journalisme, Photographie, Recherche.

Mission de vie : Vivre une vie faite de voyages, d'explorations et de nouvelles expériences enrichissantes.

6. Le gardien de la stabilité



Description : Pragmatique et fiable, le gardien de la stabilité valorise la sécurité, l'ordre et la prévisibilité dans sa vie personnelle et professionnelle.

Verbes caractéristiques :

Planifier, Organiser, Sécuriser, Équilibrer, Économiser.

Domaines professionnels : Finance, Comptabilité, Gestion immobilière, Administration, Droit, Justice, Armée.

Mission de vie : Assurer la sécurité et l'équilibre dans sa vie personnelle et professionnelle.

7. Le guide psychologique



Description : Profondément introspective et sage, le guide psychologique cherche à établir une connexion profonde avec le monde intérieur et l'univers.

Verbes caractéristiques :

Méditer, Inspirer, Enseigner, Guider, Harmoniser, Écouter.

Domaines professionnels :

Coaching de vie, Thérapie, Enseignement spirituel, Art, Littérature.

Mission de vie : Atteindre une compréhension spirituelle et émotionnelle élevée, et vivre en harmonie avec soi-même et l'univers.

8. L'Innovateur visionnaire



Description : Audacieux et inventif, l'Innovateur visionnaire est constamment à la recherche de nouvelles idées et solutions pour façonner l'avenir.

Verbes caractéristiques :

Innover, Imaginer, Créer, Révolutionner, Concevoir.

Domaines professionnels : Technologie, Science, Design, Entrepreneuriat, Recherche et Développement, Arts.

Mission de vie : Apporter des contributions significatives et innovantes au monde, en brisant les conventions et en ouvrant la voie à de nouveaux paradigmes.

Le(s) personnage(s) dans le(s)quel(s) j'aimerais m'incarner

Lisez attentivement les descriptions des huit personnages décrits dans les pages suivantes. Réfléchissez au personnage avec lequel vous vous identifiez le plus.

Mon personnage type :

.....
Notez **pourquoi** vous vous sentez connectée à ce personnage.

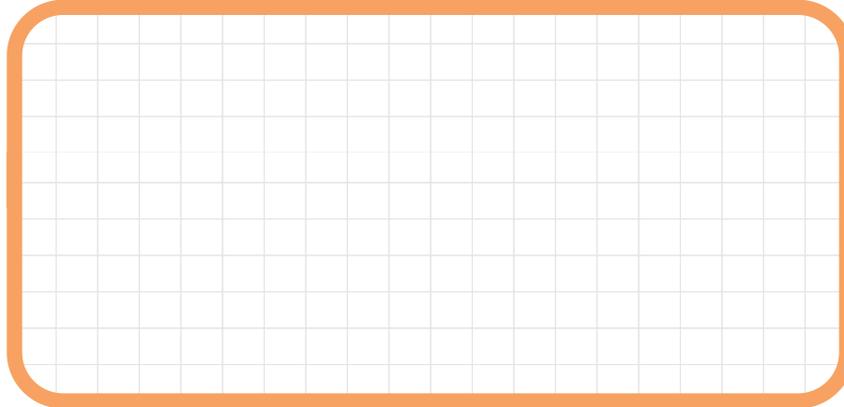
Quelles **qualités** ou **missions** de ce personnage reflètent vos propres aspirations ou traits personnels ?

Si plusieurs personnages vous attirent, refaites le même exercice avec chacun d'eux.



Ensuite, regardez les **verbes** associés à chaque personnage. Choisissez les verbes qui résonnent le plus avec vous pour chaque personnage.

Verbes:.....

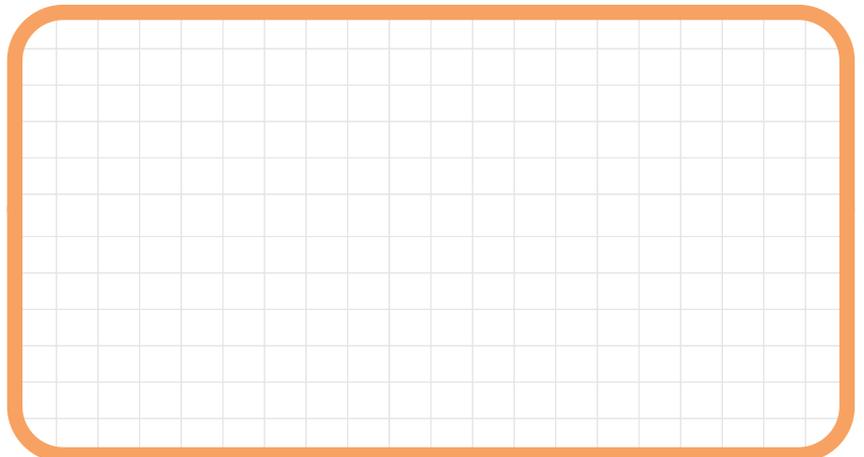


Expliquer en quelques lignes en quoi ces verbes sont importants pour vous?

Dans quelles circonstances avez-vous mené des actions faisant appel à ces verbes?

Maintenant, relisez les différentes descriptions et portez votre attention sur les **domaines professionnels**. Prenez un moment pour réfléchir à votre propre **attirance** envers ces domaines.

Notez-les, ainsi que les aspects de ces domaines qui vous attirent ?





Votre flow

Notre voyage d'exploration continue et nous mettons le cap sur les activités qui vous captivent, vous absorbent et vous font perdre la notion du temps. Ils sont des indices précieux révélant ce qui vous anime véritablement. Ces passions, qu'elles soient manuelles, intellectuelles ou artistiques, sont les reflets de votre personnalité profonde et peuvent être des guides puissants pour votre une vie plus épanouissante.

L'exercice qui suit, est conçu pour vous amener à réfléchir profondément sur ce que vous aimez faire, ce qui suscite votre intérêt et ce qui vous met dans votre "flow"^{**} (vous trouverez un encadré théorique à la fin de ce roadbook sur cette notion).

À travers une série de questions, nous vous invitons à faire le tour complet de ces passions et intérêts, et à envisager comment ils pourraient influencer et enrichir votre parcours de vie.

L'identification de vos passions

Quand vous avez du temps libre, quelles activités choisissez-vous spontanément ? Réfléchissez aux activités qui vous attirent naturellement lorsque vous n'avez aucune obligation.

.....
.....

Quelles étaient vos activités préférées pendant votre enfance ? Pensez à ce qui vous captivait quand vous étiez enfant, même les passions que vous avez peut-être laissées de côté en grandissant.

.....
.....

Quelles sont les activités manuelles, intellectuelles ou artistiques qui vous absorbent au point d'oublier le temps qui passe ? Identifiez les moments où vous êtes tellement engagé dans une activité que vous en perdez la notion du temps.

.....
.....

Réfléchissez aux hobbies actuels ou potentiels qui vous intéressent mais que vous n'avez pas encore pleinement explorés. Quels sont-ils?

.....
.....

Dans quelles activités ressentez-vous un sentiment d'accomplissement ou de fierté ?

.....
.....

La sphère professionnelle

Y a-t-il des compétences ou des talents que vous mettez en œuvre dans vos passions et qui pourraient être transférés dans un cadre professionnel?

.....
.....

Comment ces intérêts et passions pourraient-ils influencer votre choix de carrière ou votre chemin professionnel ?

.....
.....

Parmi vos intérêts, y en a-t-il qui pourraient se transformer en opportunités de carrière ou en projets parallèles ?

.....
.....

Comment pouvez-vous intégrer vos passions dans votre vie professionnelle actuelle ou future pour augmenter votre satisfaction au travail ?

.....
.....

En résumé

Nous vous proposons de noter ici vos 3 activités les plus importantes pour vous :

.....
.....
.....

La suite de l'aventure vous attend ...

LET'S GO

ADVENTURE

Point d'étape

Nous clôturons maintenant le chapitre de votre bilan consacré à ce qui donne du **sens à votre vie**, où nous avons exploré vos valeurs, **expériences de flow** et **vos contributions à la vie**. Ces éléments sont essentiels pour comprendre ce qui vous motive et vous inspire.

Gardez en tête ces découvertes : elles sont des guides précieux pour orienter vos choix professionnels futurs.

Pensez à les utiliser pour **aligner vos décisions de carrière avec ce qui compte vraiment pour vous**, en quête d'une satisfaction à la fois personnelle et professionnelle.

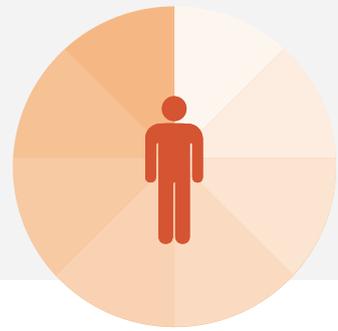


La suite du voyage

Nous abordons maintenant une étape essentielle : explorer ensemble votre **personnalité**, vos **intérêts professionnels** et vos **talents** uniques.

Cette analyse, enrichie par la **perception des autres**, va affiner notre compréhension de votre profil et ouvrir des horizons adaptés à votre véritable potentiel.

Prêt pour cette nouvelle aventure ?



Développement personnel et émotionnel

Persévérance	Sagesse	Authenticité
Résilience	Vitalité	Courage
Maturité	Zenitude	Détermination
Humilité	Flexibilité	

Relations sociales et communautaires

Bienveillance	Harmonie	Respect
Empathie	Justice	Solidarité
Entraide	Loyauté	Soutien
Fraternité	Générosité	Travail d'équipe

Valeurs intellectuelles et créatives

Créativité	Innovation	Qualité
Curiosité	Perspicacité	Vision

Valeurs de vie et attitudes

Gratitude	Ouverture d'esprit	Simplicité
Indépendance	Patience	Unité
Joie de vivre	Prudence	Altruisme
Écoute	Réalisation de soi	Compétence
Liberté	Sérénité	Discipline
Optimisme		

Annexes : Pour aller plus loin



Les valeurs

Il existe de nombreuses modélisations du concept de valeur.

Nous vous proposons ici celle inspirée de l'approche de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). En termes simples, **une valeur dans l'ACT est ce qui est vraiment important et significatif pour une personne dans sa vie**. Contrairement à un objectif, qui est un résultat spécifique que l'on peut atteindre, une valeur est une direction continue ou un processus.

Par exemple, "vivre en bonne santé" est une valeur, tandis que "perdre 10 kilos" est un objectif.

L'intérêt de se concentrer sur les valeurs dans l'ACT est de guider les individus à mener une vie plus riche et plus épanouissante. **Les valeurs aident à orienter les actions et les décisions**, et elles donnent un sens et un but à la vie. Lorsque les actions d'une personne sont alignées avec ses valeurs, elle ressent souvent plus de satisfaction et d'équilibre dans sa vie.

Selon l'ACT, reconnaître et s'engager envers ses valeurs peut également aider à mieux gérer la douleur, l'anxiété et le stress. Cela permet de se concentrer moins sur les symptômes désagréables ou les pensées négatives et plus sur ce qui apporte un sentiment de réalisation et de bien-être.

Pour une référence bibliographique en français sur l'ACT et la notion de valeurs, vous pouvez consulter :

Harris, Russ. "L'ACT : La thérapie d'acceptation et d'engagement" (titre original : "ACT Made Simple").

Le flow

Le "flow", un concept introduit par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, **désigne un état mental atteint lorsqu'une personne est complètement immergée dans une activité, au point d'oublier tout le reste autour d'elle**. Imaginez-vous en train de faire quelque chose que vous aimez tellement que vous perdez toute notion du temps ; c'est le "flow".

Lorsqu'une personne est en "flow", elle ressent une profonde concentration, **une immersion totale dans la tâche, et une grande satisfaction**. Cet état se produit souvent lorsqu'il y a un équilibre parfait entre le niveau de défi de l'activité et les compétences de la personne. En d'autres termes, l'activité n'est ni trop facile, ni trop difficile, mais juste assez stimulante pour engager pleinement la personne. Le flow est important car il est **associé à un sentiment de bonheur et d'accomplissement**. Les personnes qui expérimentent régulièrement le flow sont souvent plus engagées, satisfaites et épanouies dans leur vie personnelle et professionnelle. Ce concept est particulièrement utile dans le cadre du développement personnel et professionnel, car il aide à identifier les activités qui procurent non seulement de la joie, mais aussi un sens profond d'accomplissement.

Voici l'auteur de ce concept (on vous le donne à l'écrit, mais ne nous demandez pas de prononcer son nom, nous en serions incapables ;))

Csikszentmihalyi, Mihaly. "Vivre : La psychologie du bonheur" (titre original : "Flow: The Psychology of Optimal Experience").

Paris : Pocket, 2004.

Description : Traduction française du livre fondateur sur le concept de flow. Csikszentmihalyi y explore comment les individus peuvent créer des expériences optimales dans leur vie.

Copyrighting

Le roadbook, document essentiel dans le cadre de la prestation de bilans de compétences, constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur, et son utilisation est soumise à des restrictions légales strictes.

Cette page vise à clarifier les implications juridiques entourant le copyrighting du roadbook et à informer toutes les parties concernées des interdictions formelles relatives à son utilisation en dehors du contexte spécifique du bilan de compétences et de la personne à qui il a été transmis.

Périmètre d'accès à ce support

Le copyright, ou droit d'auteur, confère au créateur du roadbook des droits exclusifs sur son utilisation, sa reproduction et sa distribution.

Ces droits protègent la créativité, l'originalité et l'investissement intellectuel consacrés à la conception du roadbook.

Par conséquent, toute utilisation non autorisée du roadbook peut entraîner des conséquences juridiques significatives.

Seule la personne à qui le roadbook a été spécifiquement transmis dans le cadre de la prestation de bilans de compétences est autorisée à utiliser le document. Toute communication ou transmission du roadbook à des tiers non autorisés constitue une violation du copyright et expose les parties impliquées à des risques juridiques.

Restrictions sur la Reproduction et la Diffusion

Il est expressément interdit d'utiliser totalement ou partiellement le roadbook en dehors du contexte de la prestation de bilans de compétences pour laquelle il a été créé. Cette interdiction s'applique à toute reproduction, distribution, modification ou utilisation du roadbook à des fins autres que celles convenues dans le cadre de la prestation.

Responsabilité en cas de Divulgence à la Concurrence

Les risques juridiques associés à l'utilisation non autorisée du roadbook peuvent inclure des poursuites civiles pour violation du droit d'auteur.

Les sanctions peuvent comprendre des dommages-intérêts, des injonctions, voire des peines pénales en cas de contrefaçon intentionnelle.

Dans l'éventualité où une personne non autorisée, viendrait à détenir les documents, notamment le roadbook, associés à la prestation de bilans de compétences de CREAvenir, nous soulignons l'importance cruciale de ne pas les utiliser.

Nous encourageons vivement toute personne se trouvant dans cette situation à prendre contact immédiatement avec nous via l'adresse e-mail dédiée : contact@creavenir.com. CREATE, propriétaire de la méthode CREAvenir apprécie la collaboration de toutes les parties impliquées pour préserver l'intégrité des informations et garantir le respect des droits intellectuels associés à ses documents.

Pour aller plus loin, **[voici nos conditions générales d'utilisation](#)**

J'ose !

