

## MONDE DU TRAVAIL: EXPLORER MES VALEURS

Les valeurs rendent compte de ces éléments dans la vie que nous désirons et considérons comme importants, comme le fait de vivre dans un monde en paix, de faire quelque chose pour le bien commun, de vivre en harmonie avec la nature, etc.

Appliquées au monde professionnel, les valeurs sont ce qui donne un but et un sens à un travail aux yeux de la personne qui le fait. Exemples de valeurs professionnelles: intérêt et plaisir à exercer une activité, incitations financières, possibilité de se développer professionnellement, nouveau défi, accession à un poste plus élevé, possibilité d'aider les autres, autonomie, etc.

Identifier les valeurs qui me tiennent à cœur me permet de mieux comprendre mes aspirations et ce qui guide mes décisions. Cela me donne une orientation et m'aide à cerner ce qui (ne) me convient (pas), ce qui simplifie mes choix professionnels et de carrière.

Quelles sont les valeurs que je souhaite expérimenter dans mon travail? L'exercice suivant s'articule autour de cette question centrale.

À ce stade de ma vie professionnelle, j'ai déjà enregistré de bons résultats au travail. Quand j'y repense, à quelle occasion me suis-je investi ou investie avec le plus de plaisir et d'intensité dans des tâches qui me motivaient?

---

---

---

---

Quelles valeurs étaient en jeu et ont contribué à ces bons résultats?

---

---

---

---

Quel rôle mon environnement de travail (encadrement par le supérieur ou la supérieure, collaboration avec les collègues, ambiance de travail, conditions de travail, etc.) a-t-il joué? Qu'est-ce qui a été porteur pour moi? Qu'ai-je ressenti comme défavorable ou gênant?

---

---

---

Dans l'exemple précédent, mes valeurs personnelles étaient-elles en adéquation avec celles de l'entreprise (en particulier avec celles vécues au quotidien)? Si oui, lesquelles? Si non, quelles valeurs n'étaient pas au rendez-vous? Qu'est-ce qui n'était pas compatible?

---

---

---

Dans l'exemple précédent, j'ai décrit des valeurs qui ont été porteuses pour moi. Celles-ci sont-elles encore importantes pour moi?

- Oui       En partie       Non

Si j'ai répondu «en partie», quels éléments sont encore d'actualité pour moi?

---

---

---

Y a-t-il d'autres éléments qui se sont depuis révélés importants pour moi au travail? Au besoin, je consulte la liste de la page 5.

---

---

---

---

Je laisse résonner en moi toutes les valeurs que j'ai énoncées. Lesquelles donnent le plus de sens à mon travail? Ce sont mes cinq valeurs centrales: \_\_\_\_\_

Dans quelles professions, fonctions et auprès de quel employeur ai-je à mon sens le plus de chances d'appliquer mes cinq valeurs centrales? Si j'exerce actuellement une activité professionnelle, je tiens compte des possibilités auprès de mon employeur actuel. Au besoin, je consulte la page d'accueil de différentes entreprises pour me renseigner sur leurs valeurs et leur culture d'entreprise.

---

---

---

---

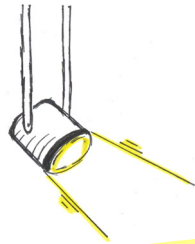
**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Abessolo, M. (2018). *Les valeurs dans les orientations contemporaines de carrière*. In: *Panorama*, édition 02/2018.

Abessolo, M., Hirschi, A., Rossier, J. (2017). *Work values underlying protean and boundaryless career orientations*. In: *Career Development International* (n° 3[22], p. 241-259).

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Lang-von Wins, T. & Triebel, C. (2006). *Kompetenzorientierte Laufbahnberatung*. Springer Medizin Verlag Heidelberg.



## Explorer mes valeurs: quels éléments sont particulièrement importants pour moi au travail?

- |  |  |
|--|--|
| Travailler dans un environnement international                       | Me développer personnellement  |
| Voir les résultats de mon travail                                    | Participer à divers projets  |
| Exercer une activité stimulante                                      | Instruire, encadrer des personnes                                    |
| Pouvoir prendre des risques  | Équilibrer vie privée et vie professionnelle                         |
| Bien m'entendre avec mes collègues                                   | Rechercher des idées, inventer de nouvelles voies                    |
| Assumer des responsabilités  | Accomplir des tâches clairement définies                             |
| Être indépendant ou indépendante dans mon travail                    | Recevoir une récompense pour les très bonnes prestations             |
| Conserver mes acquis   | Être en contact avec des gens  |
| Trouver du plaisir, du sens et de l'accomplissement dans mon travail | Travailler en équipe   |
| Exercer une activité intellectuellement stimulante                   | Me développer professionnellement                                    |
| Jouir d'une haute considération, de prestige dans mon travail        | Travailler auprès de plusieurs employeurs                            |
| Contribuer au bien-être d'un groupe ou d'une communauté              | Bénéficier d'un lieu de travail agréable                             |
| Avoir des horaires satisfaisants                                     | Travailler à proximité de chez moi                                   |
| Faire preuve de créativité   | Avoir de bonnes conditions de travail (vacances, etc.)               |
| Avoir de la reconnaissance pour le travail accompli                  | Entretenir de bons rapports avec la hiérarchie                       |
| Pouvoir relier mon travail avec d'autres domaines de ma vie          | Accomplir des tâches intéressantes                                   |
| Avoir des possibilités de promotion                                  | Être bien rémunéré ou rémunérée                                      |
| Bénéficier de sécurité et de stabilité                               | Pouvoir prendre des décisions et avoir des possibilités de cogestion |
| Planifier le travail d'autres personnes                              | Avoir la possibilité de voyager                                      |
| Développer mes connaissances: actualiser mon potentiel               | Ressentir un sentiment d'appartenance                                |
| Accomplir des tâches variées et diversifiées                         | Être autonome dans mon travail                                       |
| Me spécialiser professionnellement                                   | Réussir dans mon travail   |
| Travailler dans un cadre strictement défini                          | Travailler dans la relation d'aide                                   |
| Relever de nouveaux défis  |  |

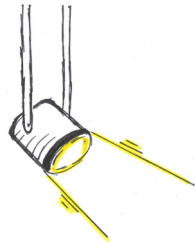
**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Abessolo, M. (2018). *Les valeurs dans les orientations contemporaines de carrière*. In: *Panorama*, édition 02/2018.

Abessolo, M., Hirschi, A., Rossier, J. (2017). *Work values underlying protean and boundaryless career orientations*. In: *Career Development International* (n° 3[22], p. 241-259).

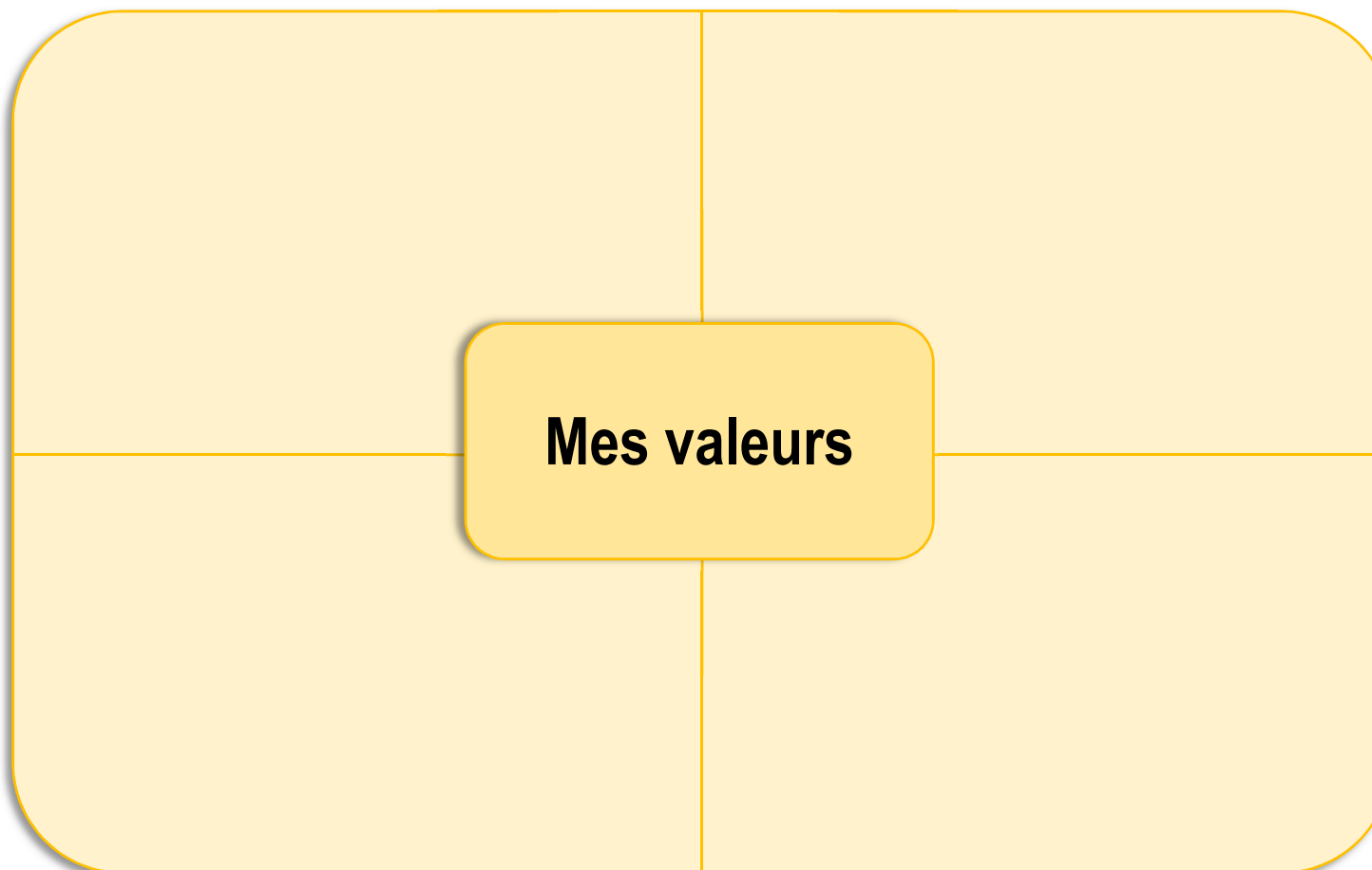
Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Lang-von Wins, T. & Triebel, C. (2006). *Kompetenzorientierte Laufbahnberatung*. Springer Medizin Verlag Heidelberg.



Valeurs extrinsèques

Valeurs sociales, relationnelles



Mes valeurs

Valeurs de prestige

Valeurs intrinsèques

**Sources:** *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Abessolo, M. (2018). *Les valeurs dans les orientations contemporaines de carrière*. In: *Panorama*, édition 02/2018.

Abessolo, M., Hirschi, A., Rossier, J. (2017). *Work values underlying protean and boundaryless career orientations*. In: *Career Development International* (n° 3[22], p. 241-259).

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Lang-von Wins, T. & Triebel, C. (2006). *Kompetenzorientierte Laufbahnberatung*. Springer Medizin Verlag Heidelberg.