Exercice de conscience de soi : Explorer les valeurs professionnelles [1]

Les « valeurs » sont ce en quoi nous croyons, ce que nous soutenons et ce que nous défendons. Nous les développons tôt dans notre vie à travers les expériences et la vie quotidienne
que nous vivons dans notre famille, à l'école et grâce à nos interactions sociales (religion, politique, intérêts, etc.). Il s'agit de principes fondamentaux pour nous qui nous amènent à reconnaître ce qui est bon ou mauvais, juste ou faux. La plupart du temps, nous tenons nos propres « valeurs systémiques » pour acquises, de sorte que nous ne sommes pas en mesure de réaliser qu'il existe différents points de vue de la réalité. Ainsi, nous pensons souvent que ce qui est juste pour nous l'est aussi pour tout le monde, ce qui n'est bien sûr pas le cas, car les différences culturelles et sociales peuvent conduire une personne, un groupe, une société, une nation à des systèmes de valeurs différents.

Se comporter d'une manière différente de celle que nos valeurs définissent nous conduit à des conflits personnels et à des déceptions. Par exemple, supposons que X pense qu'il est très important de passer du temps avec ses amis et sa famille, plutôt que d'essayer d'acquérir plus d'argent et de biens matériels. Au contraire, Y pense que le but de chacun devrait être d'essayer de gagner plus d'argent, car c'est grâce à ses acquisitions qu'il sera reconnu
comme ayant réussi. Lorsque X doit faire des heures supplémentaires pour terminer un travail, il/elle le regrette. L'argent supplémentaire des heures supplémentaires ne l'aide pas
à se sentir mieux, surtout s'il/elle sait qu'il/elle manque le rendez-vous prévu avec ses amis pour le vendredi sportif. Au contraire, Y est heureux et considère que les heures supplémentaires l'aideront d'une part à prouver à son supérieur son intérêt particulier
pour l'entreprise et d'autre part à créer les conditions propices à son développement professionnel et donc à une augmentation de salaire. Maintenant, imaginez que Y soit le patron de X ! La probabilité de conflits interpersonnels serait fortement accrue, tant en fréquence qu'en intensité, et la rupture de leurs relations, presque certaine.

Du fait que notre système de valeurs est stable car il représente des croyances fondamentales et essentielles pour nous, les conflits découlant de différences de valeurs sont très difficiles
à résoudre. C'est pourquoi il est important de connaître son propre système de valeurs et de choisir des environnements de travail qui sont cohérents avec ses propres valeurs.

[1] By Liaison Office of the University of Macedonia (Greece) Career Counseling Dpt

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by
the European Union

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Exercice

Les exercices suivants vous permettront d'identifier, d'évaluer et de classer vos valeurs. Tout d'abord, lisez attentivement la liste suivante de valeurs personnelles et professionnelles et identifiez dans la colonne correspondante ce que vous en pensez. Vous pouvez ajouter
toute autre valeur que vous considérez importante.

Attention : notez vos propres valeurs et réfléchissez à ce que vous en pensez, et non par rapport à ce que vos parents, vos amis ou, de manière générale, les personnes qui vous sont chères en pensent ou à ce que l'opinion publique en pense.

Valeurs	Très important	Important	Basic
Satisfaction personnelle *« Je veux un travail que j'aurai plaisir à faire »*			
Pouvoir ou autorité *« J'aime prendre des décisions et superviser les autres*			
Donner en retour à la communauté « J'aimerais un travail qui aide les gens »			
Leadership *« J'aime superviser les autres, donner des tâches aux gens et gérer un groupe »*			
Indépendance – Autonomie *« J'aimerais travailler seul et que mon travail ne dépende pas des autres »*			
Créativité *« Je veux faire un travail qui me permette de réaliser mes propres idées et de me sentir utile »*			
Respect des autres *« Je veux que mes collègues et partenaires me respectent »*			
Avantages financiers *« Mes principales motivations sont la rémunération et l'argent que je gagne »*			

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Intérêt pour le savoir *« Je voudrais un travail qui me permette de continuer à apprendre de nouvelles choses »*			
Perspectives d'avancement *« Un poste avec des possibilités d'avancement m'intéresse »*			
Sécurité de l'emploi *« Je veux un emploi stable et permanent, sur lequel je peux compter. »*			
Bonne ambiance de travail *« Il est vraiment important pour moi de travailler dans un environnement convivial et adéquat. »*			
Reconnaissance (financière ou éthique) *« Je veux que mon travail soit apprécié. »*			
Célébrité-prestige-gloire *« Je tiens à ce que les autres me valorisent à travers mon travail. »*			
Temps libre *« J'aimerais avoir un travail qui me laisse beaucoup de temps libre. »*			
Concilier vie de famille et vie professionnelle *« Mon objectif est de pouvoir concilier vie personnelle et ma professionnelle. Une vie personnelle épanouie est tout aussi importante qu'une vie professionnelle épanouie. »*			
Santé *« Ma carrière idéale n'aurait pas d'impact négatif sur mon bien-être physique ou émotionnel. »*			
Autre			
Autre			

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Co-funded by the European Union

Relisez votre liste de valeurs puis choisissez et marquez ci-dessous les 5 plus importantes. Comme il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, il est utile de réaliser ce qui est important pour vous dans une carrière afin de rechercher et finalement trouver celle qui vous apportera ce que vous voulez. Vos valeurs influenceront le type, le contenu et l'exécution
de la profession que vous aurez choisie. Il est important de savoir exactement pourquoi vous avez ces valeurs.

Écris ci-dessous tes 5 valeurs les plus importantes et explique pour chacune d'elles pourquoi elles sont si importantes. Cet exercice t'aidera à déterminer si certaines études ou certains emplois correspondent ou non à ton propre système de valeurs.

1. …… est important pour moi parce que ……
2. …… est important pour moi parce que ……
3. …… est important pour moi parce que ……
4. …… est important pour moi parce que ……
5. …… est important pour moi parce que ……

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.