



Évaluation a posteriori

Exercice – Recenser vos valeurs

Nos valeurs influencent tous les aspects de notre vie et les nombreux rôles que nous jouons (par ex., ami, partenaire, parent, membre du personnel, gestionnaire). Les valeurs façonnent les buts qui sont importants pour nous, nos comportements, ainsi que la façon dont nous interagissons les uns avec les autres. Nos valeurs changent au fil de notre vie et elles peuvent même différer en fonction de nos rôles et de nos responsabilités. La priorité que nous accordons à différentes valeurs peut également varier au fil du temps.

Il peut être utile d'identifier les **valeurs dans le milieu de travail** qui sont actuellement importantes pour vous et de réfléchir à la façon dont elles sont liées à vos objectifs à titre de gestionnaire. Exprimer clairement vos valeurs clés peut vous aider à définir vos buts et à comprendre vos comportements. Cela peut également servir de cadre de référence précieux lors de ces moments inévitables où vous commencez à vous éloigner des valeurs qui vous sont chères.

Lisez les valeurs suivantes et encerclez celles qui sont les plus importantes pour vous actuellement. Pour chacune des valeurs que vous encerclez, précisez pourquoi elle est importante pour vous dans l'exercice de vos fonctions actuelles.

Valeur (encerclez les valeurs qui sont les plus importantes pour vous)	Je valorise ceci dans mon rôle parce que....
Acceptation	
Exactitude	
Réalisation	
Autorité	
Autonomie	
Bienveillance	

LA GESTION EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE



Défi	
Confort	
Engagement	
Compassion	
Contribution	
Coopération	
Courtoisie	
Créativité	
Fiabilité	
Sens du devoir	
Famille	
Flexibilité	
Pardon	
Amitié	
Amusement	
Authenticité	
Croissance	
Honnêteté	
Humour	
Indépendance	
Industrie	
Justice	

LA GESTION EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE



Connaissance	
Maîtrise	
Ouverture	
Ordre	
Puissance	
Intention	
Rationalité	
Responsabilité	
Sécurité	
Maîtrise de soi	
Stabilité	
Tolérance	

Mettez un astérisque (*) à côté des valeurs que vous aimeriez développer ou renforcer davantage. Comment pourriez-vous y arriver? Soyez précis.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Je m'engage à continuer activement à renforcer mes valeurs dans le milieu de travail.
J'effectuerai la première étape de ce processus pendant la période suivante :

_____ (date de début)

_____ (date de fin)