NOS VALEURS

"Les valeurs : la boussole qui révèle nos capacités"

– Objectifs de l'atelier

- Clarifier ses valeurs profondes
- Comprendre l'impact des croyances limitantes
- Activer ses capacités naturelles
- Poser les bases d'un chemin de transformation

– Les valeurs, c'est quoi ?

- Définition simple : *"Les valeurs sont ce qui compte vraiment pour nous, ce qui nous motive et nous guide."*
- Exemple concret : liberté, respect, réussite, bienveillance, sécurité…

– Exercice : Identifier mes valeurs

- Étape 1 : Liste de valeurs
- Étape 2 : Choisir ses 5 valeurs prioritaire

– Partage & réflexion

Question : *"Comment cette valeur se manifeste-t-elle dans votre vie et au travail ?"*

– Quand mes valeurs sont ignorées…

- Frustration
- Conflits internes
- Manque de sens / perte de motivation
  Clé : c'est là que naissent les croyances limitantes.

– Croyances limitantes

Définition : *"Des idées auxquelles on croit, mais qui nous empêchent d'avancer."*
Exemples :

- "Je ne suis pas assez compétent."
- "Je n'ai pas le droit de me tromper."

– Exercice : Explorer une situation

Questions à poser :

1. Quelle valeur est en jeu ?
2. Quelle croyance me freine ?
3. Quelle capacité puis-je activer si je respecte cette valeur ?

– Activer ses capacités

👉 Quand mes valeurs sont alignées, je…

- Gagne en confiance
- Déploie mon énergie
- Développe mes compétences naturellement

– Conclusion

- Mes valeurs = ma boussole
- Mes croyances = mes filtres
- Mes capacités = mon potentiel activé
  ✨ *Première étape d'un voyage intérieur.*

Comment : transformer vos croyances limitantes en véritables moteurs."

LE SAVOIR / LE SAVOIR FAIRE/LE SAVOIR ÊTRE

Sabine Lutz Praticienne en Sophrologie,

Sophro/ludique et Eînothérapie∞

Lidezs888@gmail.com