**Fiche 10. PASSER DES VALEURS AUX ÉTAPES D'ACTIONS SPÉCIFIQUES**

Nom: Début de la semaine :

Une fois que vous avez déterminé vos valeurs, l'étape suivante consiste à décider des choses spécifiques que vous pouvez faire ou atteindre (objectifs) qui rendront votre vie plus conforme à vos valeurs. Une fois que vous avez des objectifs, vous pouvez déterminer les mesures à prendre pour les atteindre.

*Exemple :* ***Valeur :*** *Faire partie d’un groupe.*

*Objectifs possibles :*

* *Se faire des amis,*
* *Trouver une activité de loisir en groupe,*
* *Renforcer mes liens avec mes collègues.*

*Choisissez un objectif sur lequel travailler dès maintenant :*

* *Trouver une activité de loisir en groupe.*

*Définir quelques étapes d'action qui me permettront d'atteindre mon objectif.*

* *Consulter la brochure de loisirs de ma ville,*
* *Aller à la bibliothèque de la ville et demander si des activités sont organisées par eux,*
* *Consulter le répertoire de mon ancienne université.*

1. Choisissez une de vos valeurs :

2. Identifiez trois objectifs :

3. Cochez un objectif sur lequel   
travailler dès maintenant.

4. Identifiez les étapes que vous pouvez faire dès maintenant pour vous rapprocher de cet objectif.

5. Faites une étape d'action maintenant.

Décrivez ce que vous avez fait : Décrivez ce qui s'est passé ensuite :