

Le Personal Branding

Avoir le courage d'être soi – Se donner les moyens de se faire reconnaître

Par Pascale Baumeister

MES VALEURS ET MES PASSIONS

Avant de clarifier vos objectifs (étape 1 du Personal Branding), vous avez besoin de découvrir ce qui a réellement du sens pour vous, ce qui vous motive, ce qui est en phase avec vous-même. Et la meilleure façon pour ça, c'est de faire le point sur vos valeurs et sur vos passions.

**«Seuls ceux qui ont osé croire qu'ils possédaient la force
qui leur permettait de s'élever au-dessus des circonstances
ont su réaliser une œuvre grandiose.»**

Bruce Barton

A. Vos valeurs

Vos valeurs sont votre guide intérieur de vie. Vous pouvez être certain de les avoir identifiées si, lorsque vous passez outre, cela provoque en vous une vive réaction. Généralement, lorsque les autres enfreignent vos valeurs, ils déclenchent chez vous des émotions telles que la colère, la déception ou la tristesse.

Par exemple : si vous avez pour valeur la *vitalité*. Lorsque vous vous nourrissez de façon déséquilibrée ou que vous ne faites pas de sport, vous vous sentez très vite mal, car vous ne respectez pas l'une de vos règles de vie fondamentale. A l'inverse, lorsque vous partez en vacances à la montagne et que vous avez la possibilité de faire de l'exercice tous les jours, vous êtes plein d'énergie et d'optimisme à votre retour.

Ceci est un exemple, mais vous allez voir que, quelles que soient vos valeurs, celles-ci vous guident de façon aussi significative et voilà pourquoi c'est si important de les identifier. Vous allez commencer par vous interroger sur ce qui déclenche chez vous de vives émotions, car c'est la meilleure façon pour savoir ce que sont vos véritables valeurs et pas des valeurs que tout le monde donne pour faire bonne impression lorsqu'on les interroge à ce sujet.

C'est à vous !

1. Quels principes sont susceptibles de vous mettre en colère, vous rendent triste ou vous déçoivent s'ils sont bafoués ?

© Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés

CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION

www.pascale-baumeister.fr – www.personal-branding.fr

contact@pascale-baumeister.fr - @PascaleBaum

Mob. : +33 6 12 22 12 29

2. Si vous pouviez enseigner aux autres ce qui provoque chez vous cette réaction extrême, sur quoi porterait cet enseignement ?

3. Dans le cadre de vos activités, pensez-vous être en phase avec ces principes et les respectez-vous vous-même ?

4. Pouvez-vous citer trois événements durant lesquels vous vous êtes senti particulièrement fier ? Sont-ils liés aux valeurs que vous avez listées ?

5. Les exemples que vous venez de lister ci-dessus sont-ils clairs et évidents pour vous ? Cette réflexion a-t-elle stimulé l'identification de nouvelles valeurs auxquelles vous n'aviez pas pensé jusqu'ici ?

Dans un autre document intitulé « Valeurs et règles », je vais vous inviter à réfléchir aux conséquences que vos valeurs ont sur vous-même ou sur votre vie.

Choisissez 10 des valeurs qui vous paraissent les plus importantes dans votre vie en général (vous allez faire le même travail sur vos valeurs professionnelles un peu plus loin). Puis classez-les par ordre d'importance.

Valeurs	Classement	Valeurs	Classement
Abondance		Humanisme	
Action		Idées / Fils conducteurs	
Adaptabilité		Individualisation	
Ambition		Input / Rassemblement	
Amour / Compassion		Insertion / Englobement	
Analyse / Compréhension		Intégrité	
Apprentissage / Croissance personnelle		Intelligence / Réflexion	
Assurance / Estime de soi		Intimité	
Avenir / Vision		Investissement	
Aventure		Joie de vivre / Bonne humeur	

© **Pascale Baumeister – Tous droits de reproduction réservés**

CONSEIL - COACHING - FORMATION - ANIMATION

www.pascale-baumeister.fr – www.personal-branding.fr

contact@pascale-baumeister.fr - @PascaleBaum

Mob. : +33 6 12 22 12 29

Beauté		Liberté	
Bienveillance		Loyauté	
Charisme		Organisation / Arrangement	
Communication		Originalité	
Compétition		Paix	
Compassion		Passion	
Concentration / Focalisation		Plaisir	
Confiance		Bonheur	
Confort		Positionnement / Décision / Commandement	
Connexion / Lien		Positivité	
Contextualisation		Pouvoir	
Contribution		Prudence	
Conviction / Valeurs		Puissance personnelle	
Courage		Réalisation de soi	
Créativité		Reconnaissance	
Dépassement de soi		Relationnel / Réseau	
Détermination		Résolution / Restauration	
Développement / Optimisation		Respect	
Discipline		Responsabilité	
Ecoute		Réussite	
Egalité		Sagesse	
Empathie		Santé / Vitalité	
Equité / Egalité		Sécurité	
Excellence / Maximisation		Souplesse / Tolérance	
Faire une différence dans la vie des autres		Stratégies	
Famille		Succès	
Générosité		Ténacité	
Harmonie		Tolérance	
		Vitalité	

	Mes valeurs principales
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

A présent, choisissez 10 des valeurs qui vous paraissent les plus importantes dans votre vie professionnelle. Puis classez-les par ordre d'importance.

	Mes valeurs professionnelles
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Il est intéressant de comparer ces deux listes (valeurs principales et valeurs professionnelles).

Vous pouvez aussi réfléchir à vos valeurs familiales ; à vos valeurs dans le couple ; aux valeurs que vous mettez en avant lorsque vous êtes avec des amis ; lorsque vous êtes en vacances.

Il y a de grandes chances que certaines se recoupent. Celles qui font en fin de compte partie de vos valeurs principales.

B. Mes passions

Nos passions sont un moteur formidable qui nous pousse à agir. Malheureusement, nous avons tendance à ne leur donner pas suffisamment la parole, soit parce que nous pensons que ce n'est

C'est lorsque nous vivons nos passions que le succès vient à nous !

Soyez attentifs à vos choix et ce que vous voulez qu'ils soient, mais privilégiez ceux qui vous enflamment de façon sincère et authentique.

1. Qu'est-ce qui vous stimule le plus au monde ?

2. Qu'est-ce qui vous ferait sortir du lit à 5h du matin un dimanche ou pendant vos vacances ?

3. Comment pourriez-vous utiliser ce qui vous stimule le plus pour transformer les émotions de colère qu'il peut vous arriver de ressentir ?

4. Quels sont les sujets qui vous stimulent au point que vous pourriez en parler des heures, lire tout ce qui concerne le sujet, étudier sans relâche et sans avoir le sentiment de perdre votre temps, assister à des rassemblements ou à des salons pour rencontrer des gens qui sont passionnés par les mêmes choses ?

5. Si vous pouviez enseigner aux autres ce qui vous passionne le plus, sur quoi porterait cet enseignement ?

Recommandations :

Entourez par un cercle **rouge** vos 3 valeurs et vos 3 passions les plus importantes. Ecrivez-les en gros quelque part où vous pourrez les regarder souvent et vous focaliser sur elles (dans votre salle de bain, sur le fond de votre écran). Trouvez par exemple des images qui leur correspondent et épinglez-les sur un tableau, en vrai ou sur Pinterest.

Vos valeurs et vos passions deviendront encore plus importantes lorsque vous travaillerez sur votre marque personnelle et votre plan de communication. Alors, d'ici là, trouvez le moyen de les garder conscientes à l'esprit.