

## Booster sa confiance en soi (1J)

---



### Descriptif

« *Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres.* » Johann Wolfgang von Goethe.

La confiance en soi n'est pas innée. Comme une plante, elle se cultive et se développe tout au long de l'existence. Certaines personnes souffrent d'un déficit de confiance en elles-mêmes, dans leurs sphères professionnelle et/ou privée. Cette carence a pour conséquence des hésitations dans la prise de décisions et le passage à l'action et aussi des difficultés dans les interactions, notamment pour faire entendre leur voix. S'il est nécessaire d'avoir compilé un certain nombre de signes de reconnaissance positifs pour afficher un niveau suffisant de confiance en soi et d'estime de soi, des solutions simples et efficaces existent pour apprendre à s'auto-reconnaître et à mieux s'apprécier.

Cette journée de formation a donc pour objectif d'accompagner les participants dans la découverte d'eux-mêmes, de leurs talents et de leurs compétences, de leurs zones de développement, de leurs attentes et de leurs souhaits.

### Objectifs

- Mettre en évidence ses réalisations, succès et réussites passés pour prendre conscience de la richesse de sa personnalité et de son parcours ;
- Compiler des marques de reconnaissance favorisant le maintien d'un bon niveau de confiance en soi ;
- Identifier ses pensées et croyances limitatives perturbatrices ;
- Procéder à une reprogrammation individuelle de ces croyances, en vue de les transformer en ressources positives ;
- Mettre en place des solutions pragmatiques et rassurantes lors des périodes plus difficiles ;
- Parler de soi en termes positifs et constructifs ;
- Appliquer un plan d'action préalablement mis en place.

### Pour aller plus loin

- Revaloriser son estime de soi (1J)
- Réussite professionnelle : Se conditionner au succès (1J)