

Fiche Pratique 1

-

Confiance en Soi

Affirmation de soi : notre capacité à être en relation

Confiance en soi : nos compétences

L'estime de soi : notre valeur intrinsèque à être

- **Confiance** = équilibre entre confiance/sécurité et dose suffisante de challenge
- **Renforcer la confiance** en soi : seulement quand on éprouve des **émotions positives** : *joie, légèreté d'esprit, enthousiasme, fierté, temps qui file*

3 piliers pour améliorer la confiance en soi

1 • **Connaitre ses forces** : *sources d'inspirations, demande à un proche, livre Strengthsfinder 2.0*

2 • Passer à l'action

Renforcer sa confiance en zone de confort

Se challenger régulièrement

3 • **Se libérer des croyances limitantes**

Prise de conscience, Acceptation

3 conseils simples et concrets à appliquer dès aujourd'hui:

Conseil n°1 : Identifiez vos forces : Qu'est ce qui m'inspire dans cette oeuvre? Notez le.

Conseil n°2 : Chaque matin lorsque vous vous levez, demandez vous : Que puis-je faire aujourd'hui pour être fier/fière de moi aujourd'hui? Et ensuite faites le.

Conseil n°3 : Chaque soir, listez 3 choses que vous avez faites dans la journée dont vous êtes fier/fière.