



Hors Norme

Booster la confiance en soi



"La confiance en soi est le premier secret du succès."

Ralph Waldo Emerson

DEFINITIONS



ESTIME DE SOI
ET
CONFIANCE EN SOI

Une différence
fondamentale



ESTIME de Soi

C'est le résultat du regard qu'on porte sur nous-mêmes; notre apparence physique, nos compétences, nos réussites, notre vie affective. Une saine estime, c'est le résultat de l'équilibre entre ces différents aspects.

Elle peut augmenter quand on vit en respectant ses valeurs, ou diminuer si notre comportement est incohérent avec celles-ci.



ESTIME
de Soi



À quoi ressemble ton tabouret ?



ESTIME
de Soi



CONFIANCE
en Soi



ESTIME
de Soi



CONFIANCE
en Soi





CONFIANCE en Soi

C'est une prédiction réaliste et ponctuelle que l'on fait pour soi par rapport aux ressources nécessaires pour faire face à un genre particulier de situations.



CONFIANCE en Soi

Prédiction (prévision)

Réaliste

Temporaire

Ressources

Dans un domaine
particulier





LA CONFIANCE

ON



OFF



LA CONFIANCE



Estime de soi

Confiance en soi



CONTEXTE

COMPORTEMENTS



CONTEXTE

DANS QUEL CONTEXTE
EST-CE QUE JE PENSE
MANQUER DE
CONFIANCE EN MOI ?

COMPORTEMENTS

CONTEXTE

COMPORTEMENTS

QUALITÉS

COMPÉTENCES

VALEURS

CROYANCES

IDENTITE



VOIR PLUS CLAIR



Connu des autres

Espace
public

Angle
mort

Connu
de soi

Jardin
secret

Zone
d'ombre

Inconnu
de soi

Inconnu des autres



Connu des autres

Espace public

Angle mort

Connu de soi

Jardin secret

Zone d'ombre

Inconnu de soi

Inconnu des autres



Connu des autres

Espace
public

Angle
mort

Connu
de soi

Inconnu
de soi

Jardin
secret

Zone
d'ombre

Inconnu des autres





CROYANCES

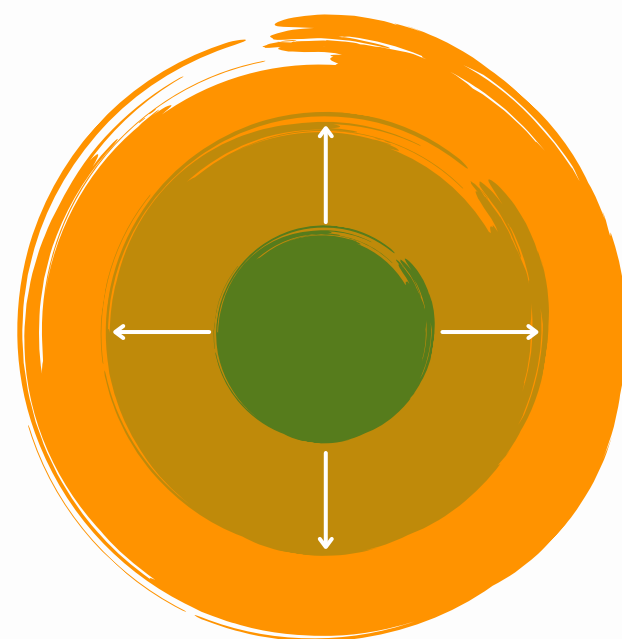


LE CERCLE d' INFLUENCE

Adopter un Focus Proactif



Focus Reactif



Changer son Focus



Focus Proactif



PRENDRE DU RECUL:

S = Step Back

T = Think (and feel)

O = Options / Organise my thoughts

P = Proceed - action required





INSTAURER UNE HABITUDE GDD

Importance
de l'auto-évaluation:

G = What was **GOOD**

D = What was **DIFFICULT**

D = What could I have done **DIFFERENTLY**

PLUS DE CONSCIENCE
POUR GRANDIR



MON PLAN D'ACTION PERSONNEL

- START - Je vais commencer à...
- STOP - Je vais arrêter de...
- CONTINUE - Je vais continuer de...



