

La confiance en soi

Qu'est-ce au juste la confiance en soi ? Qui n'a jamais prononcé ces mots : Je manque de confiance ? Peur du rejet, de ne pas savoir, de l'échec, de l'avenir ou des autres, incapacité de choisir, de s'affirmer, doutes concernant son savoir ou sa popularité ...

Nous associons souvent confiance en soi et réussite et nous n'avons pas tort.

En ayant confiance en nous, nous augmentons nos chances de réussir dans notre vie professionnelle comme dans nos relations personnelles.

Les personnes qui ont confiance en elles respectent certains principes de vie :

Faire l'effort de clarifier ce qu'elles veulent, oser se remettre en cause, relativiser, capacité à changer d'avis (plutôt que de défendre une «position», elle cherche la vérité), être plus attentif aux autres, tenir ses engagements...

Mais la confiance ne se commande pas, elle se construit et il s'agit d'en créer les conditions. On ne se lance pas quand on est compétent. On se lance et on devient compétent jour après jour, et souvent après nombres échecs.

Ce stage propose de renforcer la confiance en soi tant pour sa progression individuelle que pour développer des relations de confiance dans son environnement social.

OBJECTIFS

- Comment développer notre confiance en nous, comment la cultiver et aider autrui à l'acquérir
- Découvrir les 4 étapes de la confiance en soi et les 7 conditions de la confiance en soi
- Apprendre à surmonter les blocages de nos automatismes acquis et la peur du jugement d'autrui
- Proposer des pistes pour restaurer sa confiance et la confiance d'autrui
- Identifier ses propres «outils» et activités à mettre en pratique seul ou en groupe permettant de poursuivre la restauration de la confiance après le séminaire

APERÇU DU CONTENU

- Connaissance du problème : Que signifie confiance en soi ? Origines de la confiance
- Les diverses formes de confiance, leur construction et leur restauration
- La confiance de base ou sécurité intérieure
- La confiance en sa propre personne (émotions, jugement, affirmation, désirs, besoins...)
- La confiance en ses compétences, ressources, connaissances...
- La confiance relationnelle ou confiance sociale
- Application pratique : restaurer la confiance, propositions, pistes à suivre
- Affronter une situation difficile qui peut survenir
- Visualisation et confiance en soi, préparer son mental

MÉTHODE

Présentation de concepts théoriques, applications pratiques par des exercices concrets présentés de manière progressive. Travaux en individuel, en sous-groupe et en plénum.

La participation à ce séminaire requiert de la part des personnes un esprit ouvert, capable de remettre en question ses pensées, émotions et comportements.

DURÉE

Sensibilisation : 2 x 6 périodes (2 journées)