

## La confiance en soi

IDEE PRINCIPALES	STRUCTURE	DEROULEMENT
<p>Objectif : Identifier les raisons de son manque de confiance en soi. Apprendre comment faire pour avoir de l'estime de soi. Aller à la découverte de notre potentiel, mais aussi de l'être que nous sommes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identification des points forts</li> <li>➤ Valorisation</li> <li>➤ Découvrir son potentiel</li> <li>➤ Les valeurs</li> <li>➤ Les forces/ les faiblesses</li> <li>➤ Les désirs</li> <li>➤ Les besoins</li> <li>➤ Comment tourner une expérience négative en action positive</li> </ul> <p>Le manque de confiance en soi est un mal assez répandu qui touche tout individu.</p> <p>Toute personne peut être concernée ponctuellement ou régulièrement. De plus, tous les domaines de notre vie et de notre quotidien peuvent être affectés, que ce soit dans la sphère professionnelle ou personnelle.</p>	<p>L'atelier sur la confiance en soi est structuré comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Définition de la confiance</li> <li>➤ Travailler sur nos forces</li> <li>➤ Déterminer nos valeurs</li> <li>➤ La positive attitude</li> <li>➤ L'estime de soi</li> </ul>	<p>Toutes les étapes sont menées avec un questionnement ciblé, accompagnées d'outils et de fiches de travail.</p> <p>L'atelier peut se dérouler sur une journée sous forme de formation continue à un groupe de personnes intéressées par le sujet que ce soit à des fins professionnelles ou personnelles.</p> <p>Il peut également être effectué sous forme d'entretiens individuels (entre 4 et 6), avec un travail personnel à apporter entre chaque entretien.</p>