

LA CONFIANCE EN SOI

La posture

- Les pieds bien à plats au sol
- Le dos droit
- Les épaules relâchées
- La tête droite

Les post-it

- Listez les situations où vous manquez de confiance en vous ;
- Munissez-vous de post-it de 3 couleurs différentes (exemple : jaune, vert et orange) :

Notez sur les jaunes, les situations où le manque de confiance est lié au regard des autres (peur d'être jugé, moqué...).

Action à mener :

**CHANGER LE REGARD
QUE VOUS PORTEZ
SUR VOUS**

Notez sur les verts, les situations où le manque de confiance est lié à la peur en vos capacités.

Action à mener :

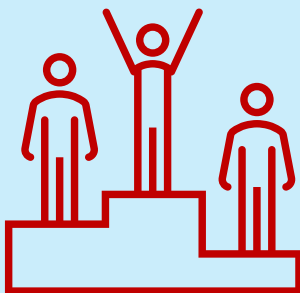
**DÉVELOPPER LES RES-
SOURCES NÉCESSAIRES
POUR VOS CAPACITÉS**

Notez sur les oranges les situations en lien avec de mauvaises expériences passées ou des échecs.

Action à mener :

**TRANSFORMER CES EXPÉ-
RIENCES NÉGATIVES EN
EXPÉRIENCES CONSTRUC-
TIVES**

La visualisation



*S'imaginer dans la
situation faisant
face aisément*

Autres outils



*Liste des
expériences
positives*



*Autosuggestions
positives*