



## Comment booster sa confiance en soi ?

Travailler sur la confiance en soi est absolument essentiel pour améliorer ses relations au travail comme à la maison. Dans cette fiche pratique, vous retrouverez trois exercices à mettre en œuvre pour développer simplement votre confiance en vous.

### Les points clés à retenir :

#### #1 FAIRE LA LISTE DE SES RÉUSSITES

On a souvent tendance à oublier nos succès ! Prenez un moment pour dresser la liste de toutes vos petites et grandes réussites, de l'enfance à aujourd'hui. Relisez régulièrement cette longue liste pour vous reconnecter à ces situations.

#### #2 DEMANDEZ À VOS PROCHES !

Demandez à vos proches quels sont vos qualités et vos talents. Vous aurez la surprise de voir que les réponses convergent : vos proches voient les talents que vous ignorez, parce qu'ils vous paraissent naturels ! C'est un excellent booster de confiance.

#### #3 FAITES L'EXERCICE DU MIROIR

Installez-vous devant la glace, regardez-vous profondément dans les yeux et répétez une dizaine de fois : "Je m'aime et je m'accepte telle que je suis." C'est un exercice très puissant, qui peut générer beaucoup d'émotions. Mais au bout de 30 jours vous constaterez une vraie hausse de confiance en vous.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

---

---

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

---

---

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

---

---

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

---

---



## MES NOTES :

---

---

---

---

---

---

---

---

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

---

---

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

---

---

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

---

---

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

---

---

