

Avoir confiance en soi !



« La confiance en soi est le premier secret du succès. » Emerson

La confiance en soi, c'est avoir confiance en ses capacités, en son potentiel et en ses talents. Quels sont les atouts de la confiance en soi dans la recherche d'une formation, d'un stage, d'un emploi ? Comment retourner sur le marché du travail lorsque cela fait longtemps que nous n'y sommes plus ?

L'atelier *Avoir confiance en soi !* peut être un vrai déclic ! Il vous aidera à obtenir la confiance nécessaire afin d'atteindre vos buts et de réaliser vos rêves. Précisément, il a pour objectif de vous aider à :

- Activer votre confiance en vous à travers des exercices pratiques, des échanges théoriques, des réflexions collectives et des échanges
- Affirmer vos valeurs
- Vous comprendre et apprendre à mieux accueillir vos émotions

Animé par [Surya Evolution](#) (Consulting et formation en développement personnel) et [Costumes 3 Pièces](#) (Développement personnel, acceptation de soi et beauté)

Les 6 clefs de la confiance en soi

d'après Nathaniel Branden



La vie consciente

Être présent à soi, ici et maintenant.
Chercher à comprendre ce qui se passe en nous et à l'extérieur de nous.
Se comporter en fonction de cette connaissance.

L'acceptation de soi

Se donner la permission d'être pleinement soi-même dans les actes et les choix, comme dans les pensées et les émotions.
Cultiver l'auto-bienveillance.



La responsabilité de soi

Réaliser que nos choix et nos décisions ainsi que leur réalisation nous appartiennent entièrement.
Accepter la responsabilité de notre propre bonheur.

L'affirmation de soi

Affirmer son droit d'exister.
Prendre sa place dans le monde et créer son espace vital.
Parler et agir en fonction de nos valeurs profondes.



La vie axée sur un but

Identifier son objectif et découvrir quelles sont les étapes pour l'atteindre.
Aligner notre comportement sur le but à atteindre.
Expérimenter, tester et ajuster ses actions en fonction des résultats.

L'intégrité personnelle

Vivre l'harmonie entre le dire et le faire.
Être authentique envers soi et envers les autres.
Se respecter et respecter ses engagements.



"Rien n'est possible sans courage, persévérance, volonté, et sans une énergie qui ne peut venir que de l'amour que l'on ressent pour sa propre vie.

Cet amour (...) est la septième clef de la confiance en soi."

Date:

- Début: 04/03/2015 09:00
- Fin: 04/03/2015 12:00

Places:

- 6

Site internet:

- www.citedesmetiers.re

Contact:

- contact@citedesmetiers.re