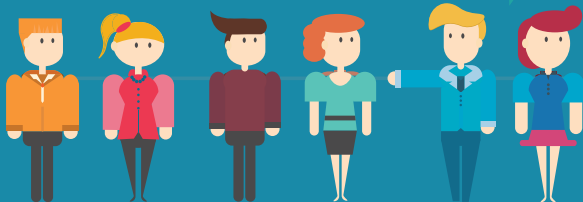


# Affirmez-vous et gagnez en confiance au travail



définition de la confiance en soi :

1

Donnez votre point de vue, de façon ouverte, honnête et directe. Mais jamais aux dépens d'autrui.

2

## Les obstacles

Avoir peur de l'échec, de ne pas être aimé, et de gâcher l'ambiance

La confiance vient de la connaissance et de l'estime de soi

3



4

bâtir l'estime de soi

- Ayez conscience de vos qualités
- Acceptez les félicitations
- Reconnaissez vos réussites
- Ne soyez pas trop dur avec vous-même
- Évitez les comparaisons inutiles

pour développer la confiance en soi :

- Pratiquez l'écoute active
- Faites preuve d'empathie
- Donnez votre point de vue
- Négociez/Faites des compromis
- Prenez des initiatives

5



## Rappelez-vous...

Maîtrisez vos émotions !  
Gardez les idées claires et concises.  
Apprenez à dire NON !