



LES RENCONTRES DE FORCEFEMMES

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Caroline Le Canu et Christelle Boulanger, IN MOVERE

Connaissez-vous beaucoup de personnes capables de déclarer : « J'ai confiance en moi ! » ?
La confiance en soi est un sujet à la fois vaste et intime, qui peut être le sujet d'une vie ...

|> OBJECTIFS DE L'ATELIER

Dans le cadre d'une recherche d'emploi ou d'une création d'entreprise, le niveau de confiance en soi peut être parfois malmené Or, la confiance en soi est un excellent vecteur d'énergie pour atteindre son objectif.

Au travers de l'atelier, nous souhaitons accompagner les participantes dans la prise de conscience de leurs points de force et atouts pour générer plus rapidement des mises en action concrètes.

Notre intervention permettra de :

- Se connecter à leurs ressources professionnelles et personnelles ;
- Comprendre l'intérêt de demander et recevoir des signes de reconnaissance positifs ;
- Identifier leur critique intérieure pour mieux la mettre à distance.

|> APPROCHE

Animation interactive avec travail en binôme.

|> PRÉ-REQUIS

Amener un objectif professionnel spécifique (concret, réaliste, mesurable, timé ...).