

# les universités de FORCEFEMMES

## DEVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

Karine Montourcy, Paradigm Coaching  
[www.paradigm-coaching.fr](http://www.paradigm-coaching.fr)

### |> RAPPEL DU CONTEXTE

Les turbulences de notre époque exigent des individus forts, sûrs de leur identité, de leurs compétences et de leur valeur.

Dans ce contexte, nous avons absolument besoin de croire et d'avoir confiance en nous.

D'autant que la confiance en soi a pu être mise à l'épreuve par un licenciement, un burn out, une rupture conventionnelle, une maladie ...

### |> OBJECTIFS DE L'ATELIER

- > Comprendre ce qu'est la confiance en soi et comment elle se construit.
- > Identifier ses atouts, ses talents, ses forces.
- > Connaitre les clés pour développer sa confiance en soi.
- > Apprendre à sortir de sa zone de confort pour renforcer sa confiance en soi.
- > Être bienveillant envers soi même.

*Et donc être plus confiante et plus sereine  
dans sa recherche d'emploi.*