

# Fiche n°20 - Entraînement 1

## AUGMENTER LE DISCOURS-CONFIANCE



### « Mon journal de confiance »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But	Tester un outil sur vous afin de voir en quoi il peut vous être utile pour votre pratique
Contexte	Vous pouvez tester sur votre confiance à mobiliser l'EM dans vos entretiens
Temps	

### Déroulement :

Nous vous proposons d'écrire dans votre carnet de bord des éléments sur votre confiance.

Mon journal de confiance :

- Noter les décisions dont vous êtes fière et pourquoi
- Noter les essais /tentatives avec les compétences que vous avez su mettre en place, ce que vous avez découvert sur vous-même
- Noter vos réussites et ce que vous avez ressenti et pensé
- Noter quand vous avez décidé d'affronter vos peurs : lesquelles, de quelles façons et les conséquences
- Noter quand vous avez osé demander de l'aider : la situation, pourquoi, à qui et ce que cela vous a apporté

*En conclusion, après avoir posé ainsi votre situation, qu'avez-vous envie de garder ?*

*Qu'est-ce qui peut vous aider à rester dans une dynamique positive ?*