

# Fiche n°20 - Entraînement 1

## AUGMENTER LE DISCOURS-CONFIANCE



### « Mon journal de confiance »

Niveau de complexité de l'apprentissage ★★★★★

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

### 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 ?*