

Fiche n°20 - Entraînement 2

AUGMENTER LE DISCOURS-CONFIANCE



« Offrir le journal de confiance »

Niveau de complexité de l'apprentissage



| | |
|----------|--|
| But | <i>Proposez cet outil à votre interlocuteur s'il semble manquer de confiance</i> |
| Contexte | Professionnel |
| Temps | |

Déroulement :

Mon journal de confiance

Décision dont vous êtes fière :

| Vos pensées / vos ressentis en y pensant | Noter les essais réalisés | Les forces/qualités qui ont été mobilisées | Les peurs qui sont survenues | Ce que vous avez fait pour les surmonter | Les choses qui vous ont aidé à surmonter/durer |
|--|---------------------------|--|------------------------------|--|--|
| | | | | | |

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

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