

# Fiche n°20 - Entraînement 2

## AUGMENTER LE DISCOURS-CONFIANCE



### « Offrir le journal de confiance »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But	Proposez cet outil à votre interlocuteur s'il semble manquer de confiance
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 ?