

QUESTIONNAIRE 1

LES FREINS À LA CONFIANCE



Faites le point au sujet de vos freins à la confiance en soi.

Lequel de ces 3 freins vous concerne le plus ?

le doute la crainte l'auto-dévalorisation Autre _____

Dans quel domaine auriez-vous le plus besoin de développer la confiance en soi ?

Exemple : j'aimerais avoir davantage confiance en moi lors des réunions hebdomadaires au sein de mon entreprise.

Qu'est-ce qui vous empêche de vous "sentir" en confiance au niveau de vos émotions ? Soyez précis(e) :

Exemple : Lorsque je dois parler en public, j'ai peur de paraître ridicule.

Quels sont vos doutes les plus fréquents, ceux qui vous bloquent ?

Exemple : Je ne suis pas sûr d'avoir les capacités à m'affirmer face aux autres.

Vous y êtes ?

Si vous n'avez pas trouvé toutes les réponses, revenez-y plus tard et complétez au fur et à mesure

Rappelez-vous : identifier vos freins est très utile pour mieux les gérer en temps voulu (même si cela peut être inconfortable de les évoquer !)

QUESTIONNAIRE 1

LES BOOSTERS À LA CONFIANCE



Faites le point au sujet de vos boosters à la confiance en soi.

Lequel de ces 3 boosters vous concerne le plus ?

l'aisance le confort la témérité Autre _____

Dans quel domaine spécifique êtes-vous particulièrement à l'aise ?

Notez-le(s) en détail :

Exemple : je suis très à l'aise pour créer une complicité avec les personnes que je rencontre.

Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir dans de bonnes conditions ?

Soyez précis : pensées, émotions, environnement

Exemple : Lorsque je sais que je suis apprécié(e) et respecté(e) je me sens rassuré(e) et très motivé(e) pour avancer.

Que se passe-t-il lorsque vous osez avancer ?

Soyez précis : pensées, émotions, environnement

Exemple : lorsque j'ose dire ce que je pense, je me sens fière de moi et je remarque que les autres me regardent avec considération.

Vous y êtes ?

Rappelez-vous : identifier vos boosters de confiance, c'est vous permettre de les utiliser en conscience chaque fois que l'occasion se présente.

Là encore, si vous n'avez pas trouvé toutes les réponses, revenez-y plus tard. Prenez votre temps, et complétez au fur et à mesure que vous prendrez conscience de toutes les ressources déjà présentes en vous !