

# CONFIANCE EN SOI

« S'aimer soi-même est le début d'une longue vie heureuse » d'Oscar WILDE.

« Nous savons ce que nous sommes, mais nous ignorons ce que nous pourrions être »  
de William SHAKESPEARE.

## > SESSION :

Année 2021

## > DUREE :

1 journée (6 heures)

## > POUR QUI ?

Tout public sourd et entendant  
pratiquant la langue des signes  
(À partir de 18 ans)

## > EFFECTIF :

8 à 10 participant.e.s

## > LOCALISATION :

- Sur site pour le groupe  
(entreprise, association, service  
public ou privé)

- Ou en ZOOM

## > COÛT :

100 € TTC par personne

## > INTERVENANT.E.S :

M<sup>me</sup> DENIS Virginie, psychologue-  
formatrice.

## > OBJECTIFS ?

- Comprendre le concept « confiance en soi »,
- Avoir confiance en soi va permettre de renforcer l'estime de soi et réciproquement,
- Comment améliorer sa confiance en soi pour avoir une vie plus saine,
- Croire en son potentiel et en ses capacités,
- Être capable de décider pour soi.

## > PROGRAMME :

### Qu'est-ce que c'est la confiance en soi ?

C'est une question très complexe. Chacun a sa propre définition de ce mot selon son vécu et son expérience. La confiance paraît être un ensemble de sentiments et d'émotions. La confiance en soi se traduit au quotidien par vos attitudes et vos actions.

Il n'est pas facile de donner une définition exacte. Avant tout, il s'agit d'une perception que vous pouvez ressentir face aux imprévus et aux défis votre quotidien.

### Comment développer la confiance en soi ?

D'abord, il faut comprendre ce qui bloque et repérer les causes du manque de confiance. Ce manque est un obstacle majeur à une vie épanouie. Connaître et d'identifier ces causes est un premier pas pour regagner la confiance en soi. Puis, le fait de changer de mauvaises habitudes permet d'améliorer la confiance en soi : reconnaître et prendre conscience de ses capacités, ses talents, ses compétences et ses potentiels. Et ensuite, on peut s'exprimer et défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.

### 15 clés à adopter quotidiennement pour améliorer la confiance en soi

La liste des clés sera distribuée sur place pour ne pas oublier les nouvelles habitudes positives : se connaître soi-même, accepter qui l'on est, se poser des questions, arrêter de se comparer, etc.

**Êtes-vous prêt.e.s à voyager dans le monde de la confiance en soi ?**

**Venez le découvrir avec nous.**

## > MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Diapo, tableau, photos, échanges avec l'intervenante.

Production d'un cahier personnalisé sur place.