



Gagner en confiance
pour booster son projet
entrepreneurial !



Objectifs de la formation

Objectif 1 : Identifier ce qu'est la confiance en soi

- a) Identifier les représentations de la confiance en soi
- b) Définir la notion et les niveaux de confiance en soi

- Objectif 2 : Identifier ses compétences, ses talents, ses réseaux...mais aussi ce qui fait obstacle
 - a) Faire le lien entre la confiance en soi et le projet
 - b) Identifier les obstacles et définir l'impact de la posture sur le projet
 - c) Construire son portefeuille de compétences personnelles et professionnelles
 - d) Constituer une boîte à outils et repérer les personnes ressources / réseaux pour alimenter la confiance en soi.

- Objectif 3: Gagner en confiance!!



Compétences à acquérir

- Evaluer sa confiance en soi et mieux se connaître
- Identifier ses compétences transférables et transversales vers son projet
- Constituer une boîte à outils / ressources « Confiance en soi »
- Incarner davantage son projet

Présentation de soi et de son projet

« Balle de la parole ! »



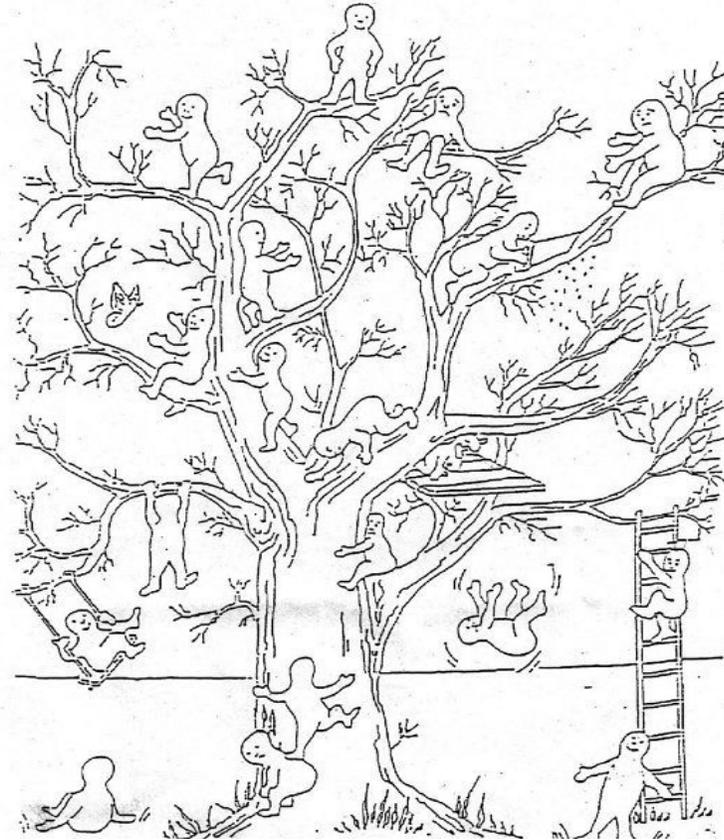
Consigne :

Présentez-vous en 2 minutes puis lancez la balle à une autre participante qui se présentera à son tour avant de lancer la balle à nouveau à une autre participante.

- ✓ **Prénom**
- ✓ **Situation au regard de l'entrepreneuriat**
(ex : mon projet est de... **OU** J'ai une entreprise de...)
- ✓ **Pourquoi j'ai choisi d'être là aujourd'hui...**
À vous de jouer !

L'arbre d'Ostende

L'arbre d'Ostende
Coloriez le personnage vous représentant



Consigne :

Situez-vous sur cet arbre en coloriant le personnage qui correspond à votre posture, au démarrage de cette journée, en termes de confiance en soi.

Définition de la confiance en soi: BRAINSTORMING ET ORGANISATION EN CARTE MENTALE

En sous-groupes (3 ou 4 personnes)

Consigne :

Au sein de chaque groupe, proposer une ou des **définition (s) de la confiance en soi** en organisant vos idées sous forme de carte mentale.



PAUSE
10 Minutes

Définition de la confiance en soi

- La confiance en soi consiste à démontrer ses capacités à accomplir une tâche ou à résoudre un problème. C'est en outre faire face à des situations de plus en plus exigeantes en prenant des décisions fondées et en exprimant ses opinions de façon efficace.
- Une grande partie de la confiance en soi réside dans la capacité de se voir tel qu'on est. Ceci implique la reconnaissance du niveau juste et réel de ce que l'on est et de ce que l'on apporte.

Par exemple : Dans le cadre de la création d'entreprise, plus on a conscience de notre degré de connaissances et de compétences, plus on a la confiance en soi nécessaire pour aller plus loin.

- La confiance en soi commence par la connaissance de soi. Ceci implique de l'**introspection** et un regard **objectif** sur soi même dans la mesure du possible. Dans notre entourage, certaines personnes peuvent favoriser et augmenter notre confiance en soi, alors que d'autres, renvoyant leurs propres peurs, l'altèrent.
- À d'autres moments, une situation, l'ampleur d'une tâche (créer son entreprise) ou encore une échéance (fin de droits ARE) peuvent nous sembler irréalistes ou insécurisantes, et vont nous faire perdre nos moyens.

Avoir confiance en soi.....

C'est :	Ce n'est pas :
Oser croire en soi et en son projet	Tout remettre en question systématiquement face à une difficulté ou un obstacle
Agir d'après son expertise et sa compréhension de la situation	Tout vérifier avec un tiers avant d'agir
Défendre ses idées malgré les critiques ou l'opposition des autres, tout en étant sensible à leur point de vue	Reculer ou demeurer silencieux lorsque quelqu'un critique ses idées
Saisir quand il est important d'intervenir ou non durant une discussion	Tenir à son point de vue indépendamment de tout
Comprendre l'importance de l'écoute	Toujours avoir le dernier mot



« Comment vous percevez-vous? »

Objectif :

Prendre conscience de l'image qu'on a de soi en termes de confiance en soi et estimer sa marge de progression

PAUSE DEJEUNER 1h



Expérience : Le jeu des crayons

Consigne :

En binôme, face à face, placez un crayon qui fera le lien entre l'index de l'une et l'index de la main opposée de l'autre femme du binôme. Idem pour votre autre main. Ainsi configurés, les binômes vont se déplacer dans la salle.



Vidéo « Zone de confort, osez en sortir »

<https://www.youtube.com/watch?v=wZqegnIq-Ao>

Croyances limitantes VS confiance en soi, question de posture ...

Mise en situation par l'animatrice et une participante volontaire pour:

- interroger ses croyances limitantes et leur impact sur le projet,
- expérimenter l'impact de la posture sur la confiance en soi.

Elaboration du portefeuille de compétences

En individuel : Organisation des compétences par domaine

Votre histoire, votre parcours, vos acquis

- Portefeuille de compétences : relationnelles, techniques, organisationnelles, administratives, commerciales
- Domaines d'expériences (professionnelles, associatives, personnelles ...)
- Synthèse de votre parcours : carte d'identité de vos compétences = exploitation de vos atouts

Transférabilité dans votre expérience d'entrepreneure





PAUSE
10 Minutes

Se rappeler en quoi vous êtes unique...

Objectif : Nourrir une image de soi positive pour augmenter sa confiance en soi

En individuel : Remplir le document « *Vous êtes unique...* »



Croyances limitantes VS confiance en soi, passez à l'action !

En sous-groupes:

- lisez ensemble les 2 cartes exemple pour comprendre le principe,
- indiquez chacune sur une carte vierge une croyance limitante qui freine votre confiance en vous (cf. exercice question de posture),
- engagez une discussion autour de la croyance limitante de chaque femme pour identifier ensemble des contre-arguments, faire évoluer les représentations,
- complétez chacune le verso de votre carte avec les éléments récoltés + une action réaliste et réalisable que vous vous engagez à mettre en œuvre pour faire évoluer cette croyance.



Retour en grand groupe pour partager à voix haute la croyance limitante et l'action que vous avez choisi de mettre en place.

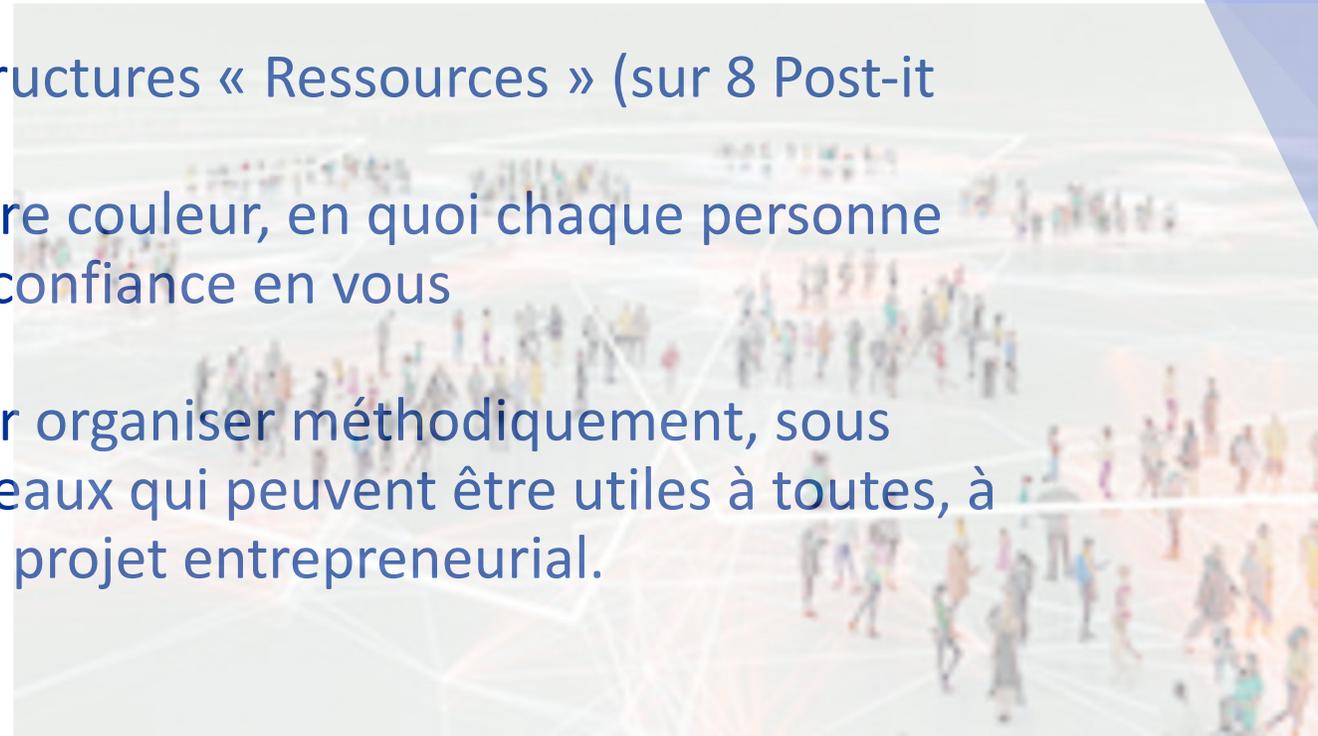
Quelles sont les personnes ressources autour de vous ? Quels sont vos réseaux ?

1/ En individuel :

Identifier et lister jusqu'à 8 personnes ou structures « Ressources » (sur 8 Post-it différents d'une couleur identique)

Puis préciser en face, sur 8 post-it d'une autre couleur, en quoi chaque personne ou structure « Ressources » optimise votre confiance en vous

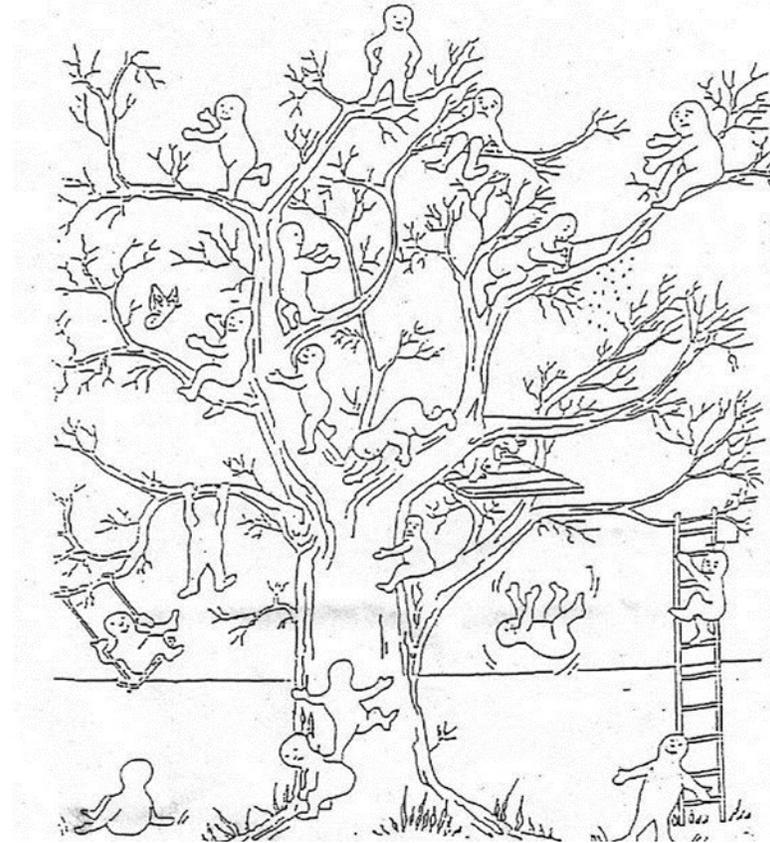
2/ En collectif : Partager ce qui émerge pour organiser méthodiquement, sous forme d'une carte mentale, les types de réseaux qui peuvent être utiles à toutes, à titre personnel et/ou dans le cadre de votre projet entrepreneurial.



Se situer à nouveau sur l'arbre d'Ostende

L'arbre d'Ostende
Coloriez le personnage vous représentant

Après tous les exercices réalisés et le chemin parcouru aujourd'hui, colorier le personnage qui illustre maintenant votre posture, toujours en termes de confiance en soi.



Tour de table de fin de journée:

Citez, devant le groupe, 3 mots valorisants qui vous caractérisent.

Fiches évaluation