



Gagner en confiance
pour booster son projet entrepreneurial !
Livrable pour les participantes

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

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.

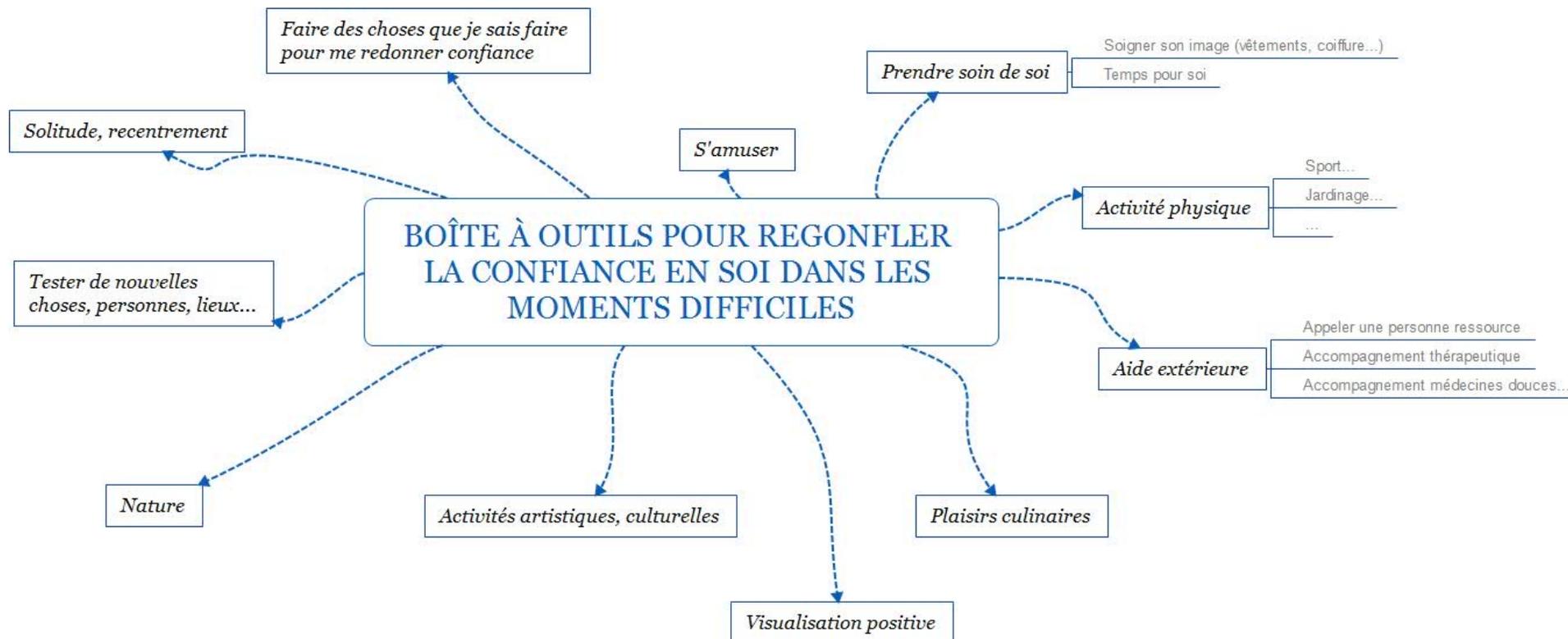
Avoir confiance en soi.....

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

Vidéo « Zone de confort, osez en sortir »

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

Quelques éléments supplémentaires:



Quelques éléments supplémentaires:

Lien vers l'ensemble des cartes exemples "les mythes de l'entrepreneuriat" :
<http://laboxentrepreneuriat.fr/wp-content/uploads/2019/06/cartejeulesmythesdelentrepreneuriatA6.pdf>

Source annexe 7 : laboxentrepreneuriat.fr

Quelques éléments supplémentaires:

« Et tout le monde s'en fout #11- l'estime de soi »

<https://youtu.be/a82VN1RZI-k>