

# Confiance en Soi

- 1- Quelles sont vos qualités → <sup>explique</sup> Repère les émotions  
Comment tu te définis? (dentelle)  
Comment tu te définis par rapport à ton projet?  
es-tu une personne qui doute? |-----| 10  
es-tu une personne qui a la certitude en soi? |-----| 10  
→ qu'es-ce que tu veux?

- 2- As-tu peur de l'échec?  
o Es-ce que tu crois en toi? |-----| 10  
o Es-ce que tu crois en ce que tu fais? |-----| 10  
o qu'est-ce qui te fait déclencher ce manque de confiance en toi? (regard, échec, expérience, réalité) |-----| 10  
o quelques situations où tu as le sentiment de manque de CES

- 3- Quelles sont les croyances que tu as par rapport à toi-même?  
→ quelles sont tes croyances qui:  
o te motivent? te boostent  
o te tiennent vers le bas?

- 4- Sur quoi tu te focalises? |-----| 10  
o où est ton focus sur l'échelle?

- 5- Quelles sont les expériences passées pendant lesquelles tu ~~as~~ eu confiance en toi?  
o moments magiques / puissants de ta vie?

- Quelles étaient à ce moment tes:  
- valeurs?  
- sentiments?  
- Ton comportement?

- 6- En quoi c'est important pour vous de réaliser OS?  
- Quel est l'enjeu pour vous?  
- Avez-vous le contrôle de la situation?  
- Y a-t-il d'autres personnes qui sont concernées?  
→ qu'est-ce que ça va vous apporter de réaliser cet objectif?

## 6- (Suite)

- Indiquer ce que ce changement vous permettra de :
  - o faire
  - o d'être différent