

# Je veux oser !

## 3 CONSEILS DE COACH POUR AUGMENTER VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Oser parler promotion avec votre patron ; Oser faire le show lors de votre prez en CODIR ;  
Oser aborder votre voisin qui a l'air sympa...  
Dans un monde qui nous challenge professionnellement et personnellement,  
Oser devient indispensable pour avancer et se sentir bien, en accord avec soi-même...  
Ça demande de l'énergie, de la volonté ...Et surtout ça demande un bon niveau de confiance en soi !

## QU'EST-CE QUE CETTE CONFIANCE QUI NOUS PERMET D'OSER ?

**A**voir confiance en soi, c'est tout simplement **se sentir CAPABLE !**

C'est considérer que l'on a les **ressources intérieures** (expertise, relationnelles, émotionnelles ...) pour se confronter aux défis quotidiens.



*Je me sens capable de réussir cette mission car j'ai les compétences techniques pour cela !*

Nous sentir capable renforce notre sentiment de **SECURITE intérieure** et **plus je me sens sur(e) de moi, plus J'OSE !**

## QUELS CONSEILS POUR DEVELOPPER NOTRE CONFIANCE ?

**C**onseil du Coach :  
**Préparez-vous : c'est 90% du succès !**

Fixez-vous un objectif motivant et les micro-challenges intermédiaires pour l'atteindre. Listez vos forces, qualités, compétences, réussites passées pour y parvenir : **C'est votre Génie personnel que le coach vous aidera à révéler.**

**C**onseil du Coach :  
**Découvrez votre Génie Personnel pour vous rassurer !**

Réfléchissez à ce qui vous freine : peurs, croyances inhibantes, limites véritables (compétences, énergie...). **Le coach vous aidera à les relativiser.**

Répétez, entraînez-vous comme un athlète pour renforcer votre aisance. **Le coach vous préparera mentalement pour gérer votre stress !**

**C**onseil du Coach :  
**Devenez votre meilleur ami !  
Restez bienveillant avec vous-même !**

Restez bienveillant avec vous-même et surtout félicitez-vous à chaque micro-réussite ! En cas de doute, restez optimiste ! **Le coach vous aidera à vous « orienter Solution » et à mobiliser votre énergie positive !**

Relativisez les échecs ; ils sont la preuve que vous avez osé !



**Besoin de rencontrer le coach pour une séance sur le sujet ?**

[www.geraldine-dupont-calvier.fr](http://www.geraldine-dupont-calvier.fr)