



La confiance en soi

Améliorer la confiance en soi est un sujet récurrent des demandes de coaching en entreprise : environnement exigeant où la pression est présente. La confiance en soi permet non seulement de prendre des décisions plus audacieuses, mais aussi d'affronter les défis et les échecs avec résilience.

C'est là que le coaching intervient en offrant des outils pratiques pour renforcer cette confiance, comme la gestion du stress, la valorisation des réussites et la mise en perspective des échecs. Le coach aide à prendre conscience de ses propres ressources et de ses compétences, permettant ainsi à chaque individu de se sentir plus légitime et capable.

3 dimensions importantes

1. **Les relations interpersonnelles** : La confiance en soi se construit avant tout à travers la qualité des liens que nous établissons avec les autres. Elle est en effet un cadeau que les autres nous font, un cadeau que nous devons accepter. Plus les interactions sont sincères, authentiques et solides, plus notre confiance en soi se renforce.
2. **La compétence** : Une seconde dimension clé de la confiance en soi, réside dans la compétence. La confiance ne naît pas du vide : elle s'acquiert par l'expertise et l'expérience. C'est grâce à l'entraînement, à la pratique régulière (quel que soit le domaine : artistique, technique ...) que cette confiance se développe et se solidifie au fil du temps.
3. **Le plaisir et la curiosité** : Enfin, une troisième dimension de la confiance en soi réside dans l'attitude face aux défis. Lorsque nous abordons les défis avec détente, plaisir et curiosité, sans craindre l'échec, nous favorisons l'émergence de la confiance. Chaque

fois que nous choisissons de dépasser nos peurs et d'explorer de nouvelles pistes créatives, nous transformons nos compétences en une confiance solide et durable.

La confiance en soi est intimement liée à la confiance dans ses choix, ce qui inclut la confiance dans les projets que nous portons, dans les équipes avec lesquelles nous collaborons, ainsi que dans les processus que nous mettons en place. Cette dimension élargie de la confiance nous permet de nous épanouir pleinement dans nos environnements professionnels.

En résumé, la confiance en soi est un ensemble complexe de facteurs : la qualité des relations, le développement des compétences et la capacité à faire face aux défis avec curiosité et ouverture. Chacun de ces aspects contribue à la construction d'une confiance en soi solide et durable, indispensable à l'épanouissement professionnel.