



# LA CONFIANCE EN SOI C'EST QUOI ?? ...



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)



# 1. L'ESTIME DE SOI



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)

# 1. L'ESTIME DE SOI

- **Savoir qui nous sommes**
- **Ce que nous valons**
- **Quelles sont nos valeurs**
- **Qu'est-ce que l'on sait et ne sait pas faire**
- **Nous aimer comme cela**





## 2. L'AFFIRMATION DE SOI

...



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)

## **2. L'AFFIRMATION DE SOI**

- **Comprendre ce que nous ne sommes pas et l'accepter**
- **Savoir se positionner**
- **Savoir dire NON**
- **Pouvoir exprimer son opinion avec assertivité**





# 3. LE PASSAGE A L'ACTION

...



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)



# CONFIANCE EN SOI ET COACHING EN ENTREPRISE



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)

## **3. LE PASSAGE A L'ACTION**

- **S'opposer verbalement**
- **Se mettre en mouvement**
- **Prendre des décisions**
- **Oser le changement**
- **Accepter sa situation**







**mutatio**  
COACH

Dans le travail,  
la **CONFIANCE EN SOI** est  
capitale pour travailler  
sans souffrance, avoir des  
résultats performants et  
kieffer son job



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)



**mutatio**  
COACH

Je vous propose de faire le  
point sur VOTRE BESOIN  
DE CONFIANCE

Et transformer vos  
blocages en ACTION



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)



**mutatio**  
COACH

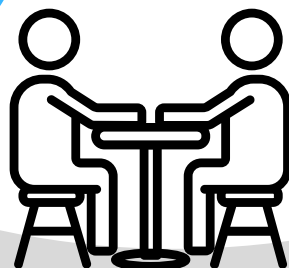
Apellez-moi pour  
échanger sur vos besoins

 **09.61.05.35.55**

**Coaching  
professionnel**



Présentiel et visio



[angelique@mutatio-coach.fr](mailto:angelique@mutatio-coach.fr)