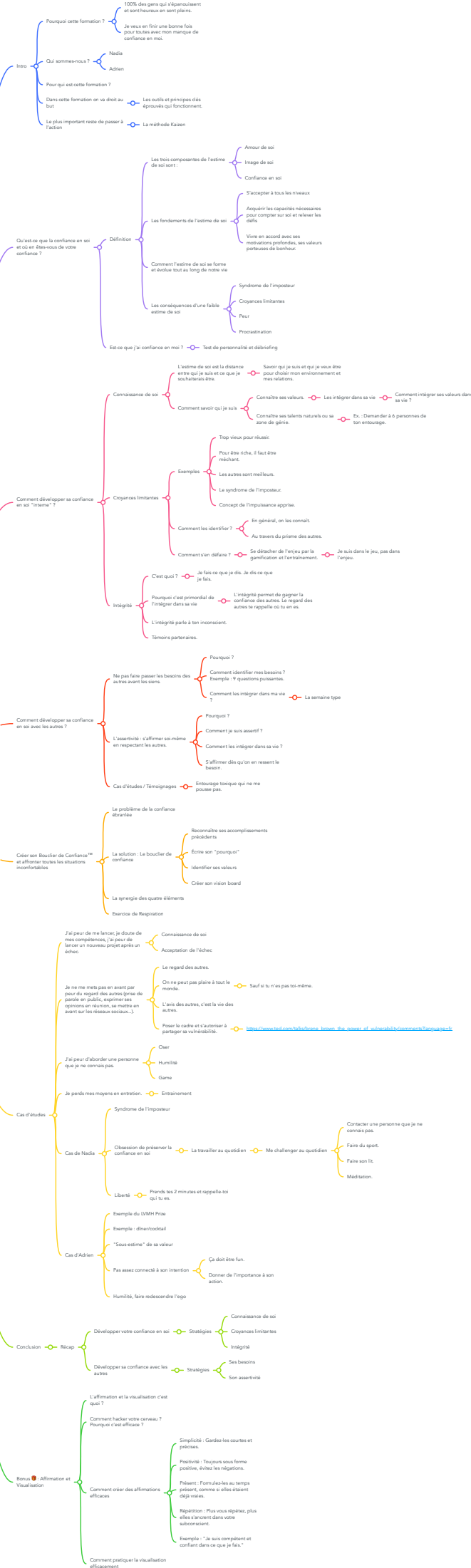




ULTRA CONFIANCETM™ : La méthode pour surmonter la peur du jugement et de l'échec, éloigner les influences toxiques, développer une confiance en vous solide, et mener à bien vos projets avec audace et détermination.



****ULTRA CONFIANCE™ :** La méthode pour surmonter la peur du jugement et de l'échec, éloigner les influences toxiques, développer une confiance en vous solide, et mener à bien vos projets avec audace et détermination.**

1. Créer son Bouclier de Confiance™ et affronter toutes les situations inconfortables

- 1.1. Le problème de la confiance ébranlée
- 1.2. La solution : Le bouclier de confiance
 - 1.2.1. Reconnaître ses accomplissements précédents
 - 1.2.2. Écrire son "pourquoi"
 - 1.2.3. Identifier ses valeurs
 - 1.2.4. Créer son vision board
- 1.3. La synergie des quatre éléments
- 1.4. Exercice de Respiration

2. Bonus : Affirmation et Visualisation

- 2.1. L'affirmation et la visualisation c'est quoi ?
- 2.2. Comment hacker votre cerveau ? Pourquoi c'est efficace ?
- 2.3. Comment créer des affirmations efficaces
 - 2.3.1. Simplicité : Gardez-les courtes et précises.
 - 2.3.2. Positivité : Toujours sous forme positive, évitez les négations.
 - 2.3.3. Présent : Formulez-les au temps présent, comme si elles étaient déjà vraies.
 - 2.3.4. Répétition : Plus vous répétez, plus elles s'ancrent dans votre subconscient.
 - 2.3.5. Exemple : "Je suis compétent et confiant dans ce que je fais."
- 2.4. Comment pratiquer la visualisation efficacement

3. Conclusion

- 3.1. Récap
 - 3.1.1. Développer votre confiance en soi
 - 3.1.1.1. Stratégies
 - 3.1.1.1.1. Connaissance de soi
 - 3.1.1.1.2. Croyances limitantes
 - 3.1.1.1.3. Intégrité
 - 3.1.2. Développer sa confiance avec les autres
 - 3.1.2.1. Stratégies
 - 3.1.2.1.1. Ses besoins

3.1.2.1.2. Son assertivité

4. Qu'est-ce que la confiance en soi et où en êtes-vous de votre confiance ?

4.1. Définition

4.1.1. Les trois composantes de l'estime de soi sont :

4.1.1.1. Amour de soi

4.1.1.2. Image de soi

4.1.1.3. Confiance en soi

4.1.2. Les fondements de l'estime de soi

4.1.2.1. S'accepter à tous les niveaux

4.1.2.2. Acquérir les capacités nécessaires pour compter sur soi et relever les défis

4.1.2.3. Vivre en accord avec ses motivations profondes, ses valeurs porteuses de bonheur.

4.1.3. Comment l'estime de soi se forme et évolue tout au long de notre vie

4.1.4. Les conséquences d'une faible estime de soi

4.1.4.1. Syndrome de l'imposteur

4.1.4.2. Croyances limitantes

4.1.4.3. Peur

4.1.4.4. Procrastination

4.2. Est-ce que j'ai confiance en moi ?

4.2.1. Test de personnalité et débriefing

5. Comment développer sa confiance en soi "interne" ?

5.1. Connaissance de soi

5.1.1. L'estime de soi est la distance entre qui je suis et ce que je souhaiterais être.

5.1.1.1. Savoir qui je suis et qui je veux être pour choisir mon environnement et mes relations.

5.1.2. Comment savoir qui je suis

5.1.2.1. Connaître ses valeurs.

5.1.2.1.1. Les intégrer dans sa vie

5.1.2.1.1.1. Comment intégrer ses valeurs dans sa vie ?

5.1.2.2. Connaître ses talents naturels ou sa zone de génie.

5.1.2.2.1. Ex. : Demander à 6 personnes de ton entourage.

5.2. Croyances limitantes

5.2.1. Exemples

5.2.1.1. Trop vieux pour réussir.

5.2.1.2. Pour être riche, il faut être méchant.

5.2.1.3. Les autres sont meilleurs.

5.2.1.4. Le syndrome de l'imposteur.

5.2.1.5. Concept de l'impuissance apprise.

5.2.2. Comment les identifier ?

5.2.2.1. En général, on les connaît.

5.2.2.2. Au travers du prisme des autres.

5.2.3. Comment s'en défaire ?

5.2.3.1. Se détacher de l'enjeu par la gamification et l'entraînement.

5.2.3.1.1. Je suis dans le jeu, pas dans l'enjeu.

5.3. Intégrité

5.3.1. C'est quoi ?

5.3.1.1. Je fais ce que je dis. Je dis ce que je fais.

5.3.2. Pourquoi c'est primordial de l'intégrer dans sa vie

5.3.2.1. L'intégrité permet de gagner la confiance des autres. Le regard des autres te rappelle où tu en es.

5.3.3. L'intégrité parle à ton inconscient.

5.3.4. Témoins partenaires.

6. Intro

6.1. Pourquoi cette formation ?

6.1.1. 100% des gens qui s'épanouissent et sont heureux en sont pleins.

6.1.2. Je veux en finir une bonne fois pour toutes avec mon manque de confiance en moi.

6.2. Qui sommes-nous ?

6.2.1. Nadia

6.2.2. Adrien

6.3. Pour qui est cette formation ?

6.4. Dans cette formation on va droit au but

6.4.1. Les outils et principes clés éprouvés qui fonctionnent.

6.5. Le plus important reste de passer à l'action

6.5.1. La méthode Kaizen

7. Comment développer sa confiance en soi avec les autres ?

7.1. Ne pas faire passer les besoins des autres avant les siens.

7.1.1. Pourquoi ?

7.1.2. Comment identifier mes besoins ? Exemple : 9 questions puissantes.

7.1.3. Comment les intégrer dans ma vie ?

7.1.3.1. La semaine type

7.2. L'assertivité : s'affirmer soi-même en respectant les autres.

7.2.1. Pourquoi ?

7.2.2. Comment je suis assertif ?

7.2.3. Comment les intégrer dans sa vie ?

7.2.4. S'affirmer dès qu'on en ressent le besoin.

7.3. Cas d'études / Témoignages

7.3.1. Entourage toxique qui ne me pousse pas.

8. Cas d'études

8.1. J'ai peur de me lancer, je doute de mes compétences, j'ai peur de lancer un nouveau projet après un échec.

8.1.1. Connaissance de soi

8.1.2. Acceptation de l'échec

8.2. Je ne me mets pas en avant par peur du regard des autres (prise de parole en public, exprimer ses opinions en réunion, se mettre en avant sur les réseaux sociaux...).

8.2.1. Le regard des autres.

8.2.2. On ne peut pas plaire à tout le monde.

8.2.2.1. Sauf si tu n'es pas toi-même.

8.2.3. L'avis des autres, c'est la vie des autres.

8.2.4. Poser le cadre et s'autoriser à partager sa vulnérabilité.

8.2.4.1. https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability/comments?language=fr

8.3. J'ai peur d'aborder une personne que je ne connais pas.

8.3.1. Oser

8.3.2. Humilité

8.3.3. Game

8.4. Je perds mes moyens en entretien.

8.4.1. Entraînement

8.5. Cas de Nadia

8.5.1. Syndrome de l'imposteur

8.5.2. Obsession de préserver la confiance en soi

8.5.2.1. La travailler au quotidien

8.5.2.1.1. Me challenger au quotidien

8.5.2.1.1.1. Contacter une personne que je ne connais pas.

8.5.2.1.1.2. Faire du sport.

8.5.2.1.1.3. Faire son lit.

8.5.2.1.1.4. Méditation.

8.5.3. Liberté

8.5.3.1. Prends tes 2 minutes et rappelle-toi qui tu es.

8.6. Cas d'Adrien

8.6.1. Exemple du LVMH Prize

8.6.2. Exemple : dîner/cocktail

8.6.3. "Sous-estime" de sa valeur

8.6.4. Pas assez connecté à son intention

8.6.4.1. Ça doit être fun.

8.6.4.2. Donner de l'importance à son action.

8.6.5. Humilité, faire redescendre l'ego