



Estime de soi et Confiance en soi



Estime de soi et confiance en soi

- Estime de soi = fondation de notre édifice personnel, en lien avec la structure de notre personnalité.
- Confiance en soi = mise en mouvement dans les relations, les interactions, dans les groupes = dimension sociale de notre personnalité.



Estime de soi et Confiance en soi

Le questionnement sur la confiance en soi nous renvoie à nos relations et à la confiance que nous avons en autrui.



Estime de soi et Confiance en soi

Les personnes comme les systèmes sociaux sont susceptibles d'avoir confiance en autrui s'ils possèdent une sécurité interne (estime de soi positive).



Estime de soi et Confiance en soi

Pour que cette confiance soit active, il est nécessaire d'être activement conscients de ce qui se passe en nous et autour de nous.



Estime de soi et Confiance en soi

Pour instiller la confiance, des ingrédients fondamentaux :

- Intégrité ;
- Bienveillance ;
- Ton émotionnel positif.



Estime de soi et Confiance en soi

Sur les plans organisationnel et social, une relation de confiance envers soi et autrui aura pour principales conséquences :

- Le dialogue ;
- Des relations stables ;
- Le soutien et l'apprentissage mutuel ;
- L'initiative créative ;
- Le renforcement de l'estime de soi (cercle vertueux) et organisationnelle.



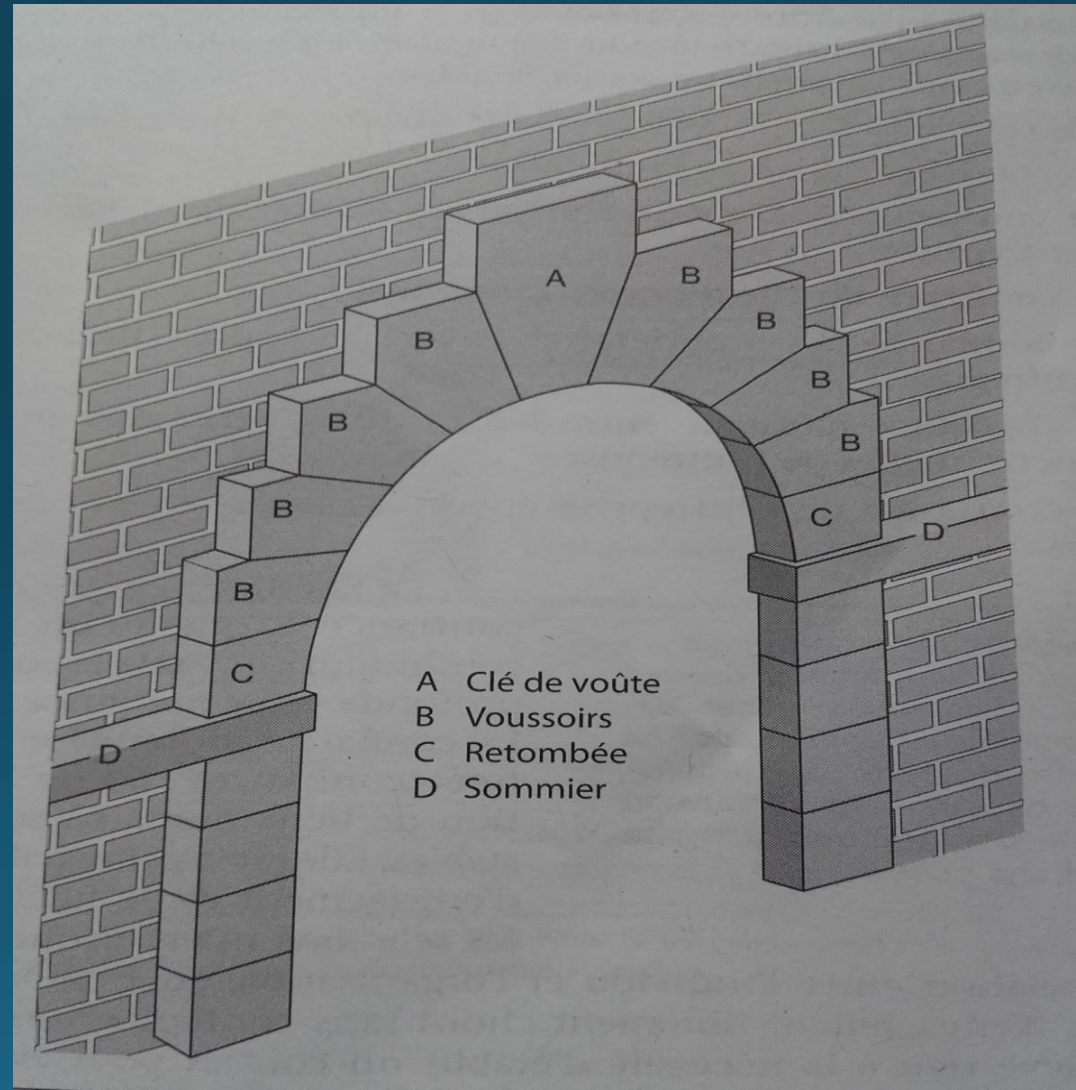
Estime de soi et Confiance en soi

- Le manque de confiance en soi peut faire grincer les engrenages du système social.
- Sans ce lubrifiant, il est beaucoup plus difficile de faire fonctionner tous les sous systèmes d'une organisation d'une manière coordonnée, synergique et efficace.



Estime de soi et Confiance en soi

Illustration du rôle
De la Confiance



Estime de soi et Confiance en soi

Illustration du rôle de la confiance (commentaires)

Confiance = une clé de voûte en forme de coin qui assure la solidité des arcs et des voûtes comme celle de tous les projets humains de longue durée qui leur donne :

- Fluidité ;
- Joie ;
- Efficacité.



Merci de votre attention pour ces quelques bases de réflexion autour des questions d'estime de soi et de confiance (en soi, envers les autres).

De nombreuses formations existent sur ces thématiques.

N'oubliez pas le plan de formation.

Ce type de formation peut se dérouler en groupe, en groupe de parole, en démarche individuelle auprès d'un coach.

