

AVEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS?

Qui n'a pas, un jour ou l'autre, souhaité avoir davantage confiance en soi, afin d'être plus efficace au travail, de mieux gérer son stress ou encore d'être plus à l'aise lors de situations délicates ou face à certaines personnes?

La confiance en soi est cet état d'esprit qui vous rend sûr de vous et qui vous permet de progresser et de vous affirmer. Lorsqu'on a confiance en soi, on est en pleine maîtrise de ses capacités, ce qui nous permet d'actualiser notre véritable potentiel, dans la vie comme au travail.

Toutefois, certaines situations peuvent ébranler notre confiance. Il revient à chacun de reconnaître les facteurs qui agissent sur sa confiance personnelle et de développer des moyens de la retrouver en cas de panne.

AUTODIAGNOSTIC

Quel est votre degré de confiance en vous?



• • •
carole thériault
 coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925

coach@caroletheriault.com

| Inscrivez un « X » dans la case appropriée pour chacun des énoncés suivants | Toujours | La plupart du temps | Parfois oui, parfois non | À l'occasion | Très rarement ou jamais |
|--|----------|---------------------|--------------------------|--------------|-------------------------|
| Nombre de points | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| J'ai une vision très claire des choses importantes pour moi. | | | | | |
| Je suis capable de prendre du recul et de réfléchir calmement lorsque les émotions affluent. | | | | | |
| Au travail, de nombreuses tâches me plaisent. | | | | | |
| Il m'arrive d'être totalement absorbé(e) par une activité. | | | | | |
| J'ai la réputation d'être optimiste. | | | | | |
| J'ai une perception réaliste de mes forces et de mes faiblesses. | | | | | |
| Je suis capable à la fois d'avoir une vue d'ensemble d'une situation et d'entrer dans les détails. | | | | | |
| J'adore apprendre et progresser. | | | | | |
| Je me sens capable de gérer n'importe quelle situation stressante de ma vie. | | | | | |
| Je n'ai pas besoin que tout soit toujours planifié avant d'agir. | | | | | |
| Total par colonne | | | | | |
| Total des 5 colonnes additionnées ensemble | | | | | |

*Inspiré du livre *La confiance en soi pour les nuls* de Kate Burton, First, 2008

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

De 40 à 50 points

Félicitations! À tous points de vue, vous êtes ce qu'on appelle une personne qui a confiance en elle. Vous avez une idée claire de vos priorités et un esprit positif.

De 30 à 39 points

Bravo! Vous faites déjà preuve de confiance dans la plupart des situations. Seuls quelques secteurs de votre vie vous procurent moins de satisfaction.

De 20 à 29 points

Vous êtes sur la bonne voie, mais vous entretenez encore certains doutes quant à vos capacités. Prenez le temps de vous pencher sur les aspects qui nécessitent une plus grande attention.

De 10 à 19 points

Vous avez 20 sur 20 en honnêteté et en courage! Votre confiance est peut-être actuellement peu élevée, mais un bon plan d'action vous permettra de remédier à la situation.

Nous espérons que cet autodiagnostic saura alimenter votre réflexion en ce qui a trait à votre degré de confiance personnelle.

Carole Thériault

Coach personnel et professionnel

www.caroletheriault.com

Téléphone : 819 682-8925

coach@caroletheriault.com