

# III. WEBINARS CARRIERE

## DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

60'

Timing	Etapes
0-5'	<b>Présentation Animateur</b> Accueil, rappel du contexte, informations sur le déroulé du Webinar, durée, questions, envoi du support et du guide, questionnaire satisfaction...
5-10'	<b>1. Définir la confiance en soi</b> Expliquer les origines de la confiance en soi / les mécanismes Expliquer la différence entre confiance et estime
10-12'	<b>2. Evaluer son niveau de confiance</b> Expliquer comment évaluer son niveau de confiance en présentant le guide à télécharger = comment réaliser l'autodiagnostic Nommer les exemples de situations et les questions à se poser
12-15'	<i>Questions ? « Chat », « en live »</i> = Solliciter les questions des participants
15-40'	<b>3. Passez à l'action</b> Nommer et détailler les 8 techniques pour passer à l'action / Rappeler le guide à télécharger et les diagnostics à réaliser Détailler chaque techniques en illustrant d'exemples
44-45'	<i>Questions ? « Chat », « en live »</i> = Solliciter les questions des participants
45-50'	<b>4. Soyez confiant- Concrétisez votre projet</b> Nommer les étapes de la préparation du projet Expliquer la notion de « situation de stress » en entretien et l'importance de la préparation
50-55'	<i>Questions ? « Chat », « en live »</i> = Solliciter les questions des participants
55-60'	<b>Clôture du Webinar</b> Pour aller plus loin = donner des informations complémentaires, prochaines étapes, site intranet, contacts,... Remerciements

Déroulement du webinar



WEBINAR

# DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

osez

le progrès

**BOUYGUES**

Donnons vie au progrès

# DEROULE

**DURÉE DU WEBINAR : 60' (11H-12H)**

**BONNES PRATIQUES « WEBINAR »**

- **Micros coupés**



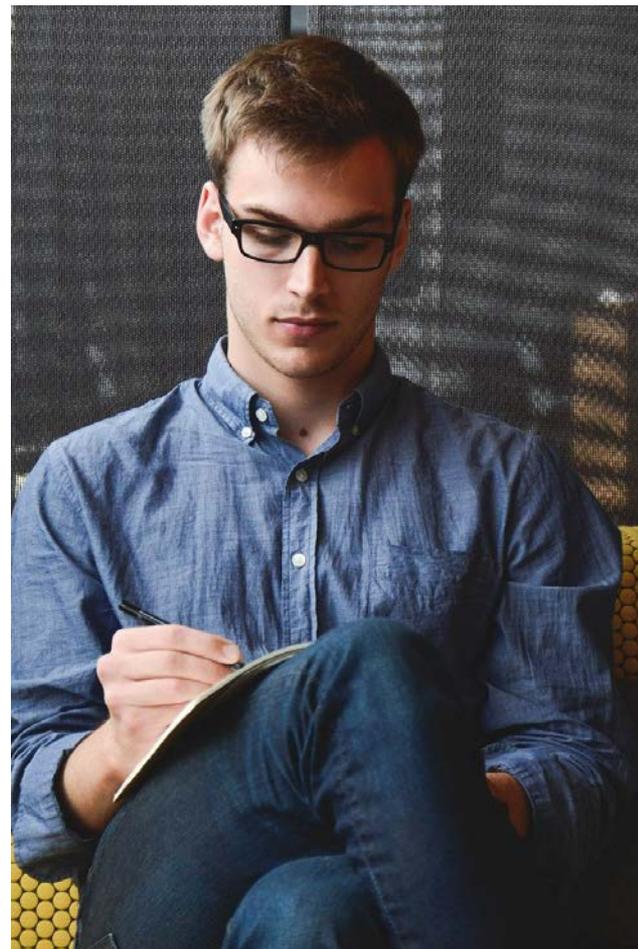
**KIT ENVOYÉ À L'ISSUE DU WEBINAR:**

- **Support d'animation**
- **Guide pratique**



Des questions ?  
Utiliser le « chat »  
= icône « Converser » ou  
poser des questions en live  
à la fin de chaque chapitre

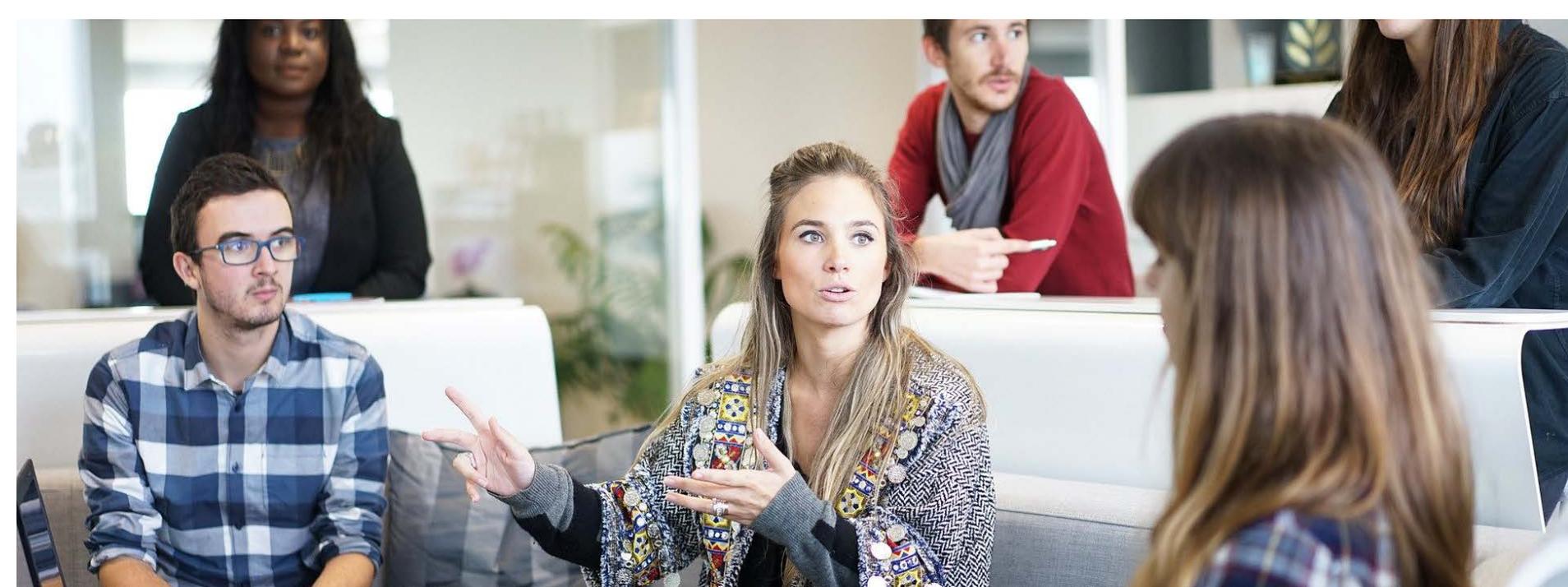
Des questions sur les  
processus RH Mobilité ?  
= Erwana



# VOS OBJECTIFS

1. DÉFINIR LA CONFIANCE EN SOI
2. ÉVALUER SON NIVEAU DE CONFIANCE
3. PASSER À L'ACTION AVEC DES TECHNIQUES
4. SOYEZ CONFIANT : CONCRETISEZ VOTRE PROJET





## CHAPITRE 1

# DÉFINIR LA CONFIANCE EN SOI

# DEFINIR LA CONFIANCE EN SOI

*Avoir confiance en soi, c'est avoir foi en ses capacités,  
en ses possibilités et en ses talents.*

Je suis  
capable  
de

J'ai les  
compétences  
pour faire ce  
travail

J'ose

Je n'ai pas  
peur de faire  
des erreurs

Je vais  
terminer  
et réussir  
cette  
activité

# LES ORIGINES LA CONFIANCE EN SOI

- ❖ **La confiance en soi s'acquière dès l'enfance** grâce aux soins prodigués par les parents, la famille, grâce à l'attention dont on est l'objet.
  - > **Sentiment de sécurité = base de la confiance**
- ❖ ... Et on peut aussi développer son niveau de confiance tout au long de sa vie !
- ❖ **La confiance en soi résulte de la COMBINAISON de plusieurs facteurs.** Il n'y a qu'une seule confiance en soi, mais plusieurs façons de l'atteindre :
  - grâce **aux personnes** qui croisent notre chemin
  - grâce à **l'acquisition de compétences**
  - grâce à **l'expérience**
  - grâce à **cette capacité à voir le positif avant le négatif.**



# LES MECANISMES DE LA CONFIANCE EN SOI

Les personnes qui ont confiance en elles, sont dans un mécanisme qui consiste à :

- ❖ transformer le négatif en positif,
- ❖ à mettre des lunettes roses plutôt que noires,
- ❖ voir leurs qualités plus que leurs défauts,
- ❖ voir leurs talents plus que leurs lacunes,
- ❖ voir leurs réussites plus que leurs échecs.



# DIFFERENCE CONFIANCE EN SOI / ESTIME DE SOI

**Estime de soi** : jugement que nous portons sur soi



« **J'ai de la valeur** »

« Je m'aime tel/telle que je suis »

« Je me sens à la hauteur des autres »

« Je me sens bien dans ma peau »

**Confiance en soi** : se sentir capable de...

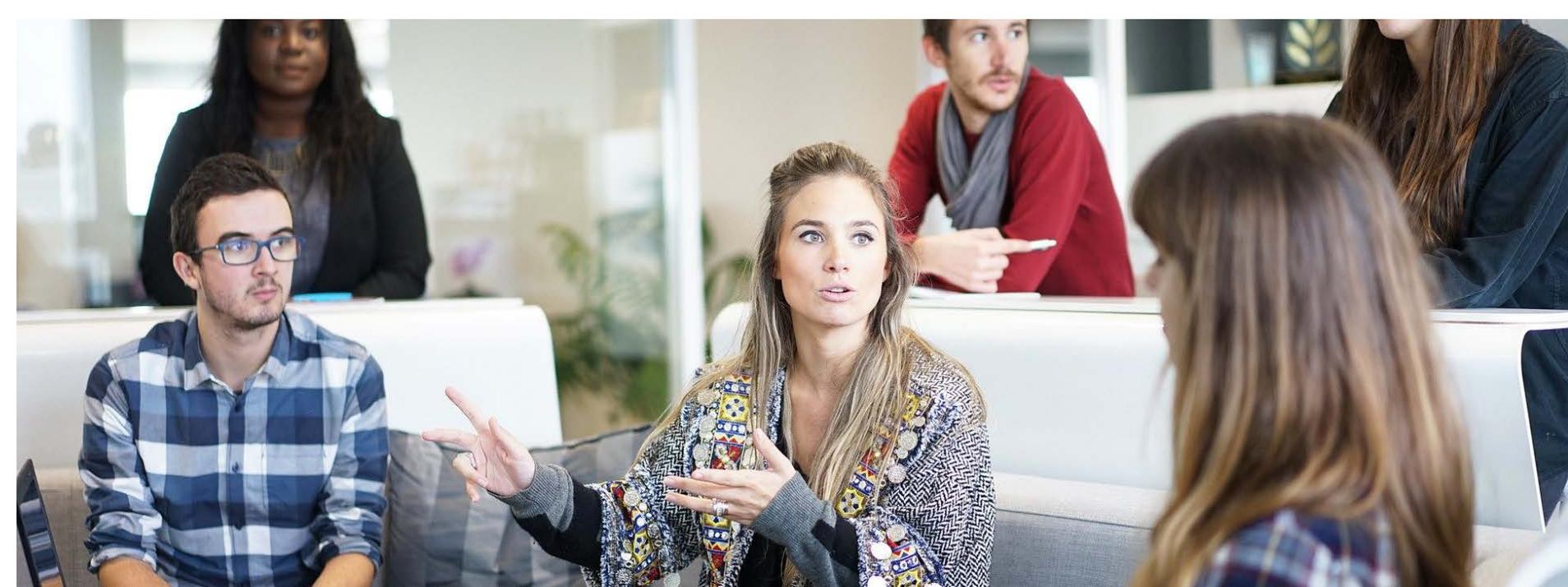


« **Je suis capable** »

« J'ai les compétences pour faire ce travail »

« Je n'ai pas peur de faire des erreurs »

« Je vais terminer et réussir cette activité »



## CHAPITRE 2

# EVALUER SON NIVEAU DE CONFIANCE

# ETAT DES LIEUX

- ❖ Derrière un manque de confiance, il peut y avoir **plusieurs mécanismes qui rentrent en jeu** (sentiment d'infériorité, de honte, d'angoisse, peur du regard des autres....).
- ❖ Les identifier permet de « concrétiser » son manque de confiance et ainsi mieux cibler ses axes d'amélioration et les actions à mener.
- ❖ C'est la première étape pour développer votre confiance.

Guide à télécharger sur  
Mobylic



# AUTODIAGNOSTIC

## Questionnaire d'auto-évaluation

### 1. Évaluer son niveau de confiance

#### QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION DE LA CFIANCE EN SOI

*Je coche la ou les cases qui présentent des situations que je vis régulièrement :*

##### Le sentiment d'infériorité

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je ne me sens pas souvent à la hauteur.                          | <input type="checkbox"/> Je me juge négativement en permanence.  |
| <input type="checkbox"/> Je me rabaisse régulièrement.                                    | <input type="checkbox"/> Il m'arrive souvent de penser : « Je suis bon-ne à rien » « Quel-le idiot-e je suis » |
| <input type="checkbox"/> Je mets en avant mes difficultés plus facilement que mes atouts. | <input type="checkbox"/> Quand on me donne un conseil je le prends comme une obligation.                       |
| <input type="checkbox"/> J'idéalise les autres.   |  |
| <input type="checkbox"/> Les compliments me gênent.                                       |  |

##### Le sentiment de honte

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je fais tout pour ne pas être remarqué-e.        | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas profiter des bons moments parce que je passe mon temps à culpabiliser. |
| <input type="checkbox"/> J'ai le réflexe de m'excuser souvent.            |  |
| <input type="checkbox"/> Je n'apprécie jamais positivement mes résultats. | <input type="checkbox"/> Me regarder dans un miroir m'est difficile  |

##### Le défaitisme

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Je baisse les bras avant d'avoir commencé. | <input type="checkbox"/> Je pense que si l'on vient vers moi on va mettre en défaut. |
| <input type="checkbox"/> Je fais « une montagne d'une souris ».     | <input type="checkbox"/> Je pense que la difficulté est faite pour durer.            |

##### Le sentiment d'angoisse

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je crains toujours le pire. | <input type="checkbox"/> Je pense le plus souvent « je ne suis pas capable » « je n'y arriverai pas ». |
|--|--|

##### La peur du regard des autres, la peur d'être jugé-e

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je suis tellement fixé-e sur mon manque de confiance que je pense que tous les projecteurs sont braqués sur moi et que tout le monde m'arrose de critiques. | <input type="checkbox"/> Je prends difficilement la parole en réunion ou devant une assemblée.                                    |
| <input type="checkbox"/> Je pense n'avoir aucune influence sur les actes et décisions des autres.  | <input type="checkbox"/> Je vais difficilement vers les autres.   |
| <input type="checkbox"/> Je crois ne jamais devoir donner mon avis ou décider.   | <input type="checkbox"/> Je passe mon temps à imaginer que l'on parle de moi, que l'on se moque, que l'on complotte dans mon dos. |
| <input type="checkbox"/> J'ai toujours peur de blesser, d'offenser.  | <input type="checkbox"/> J'ai des difficultés à entreprendre un projet où je sais que je serai jugé-e.                            |
| <input type="checkbox"/> Je suis mal à l'aise en groupe.   | <input type="checkbox"/> J'agis en fonction des autres en permanence quand mon manque de confiance ne me paralyse pas.            |

##### Le besoin d'amour, d'affection, d'attention

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> J'en fais toujours trop. | <input type="checkbox"/> Je pense devoir donner sans arrêt aux autres pour être apprécié-e. |
|---|---|

##### L'indécision permanente, l'effacement de soi

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je ne sais pas exprimer mon point de vue, mes envies. | <input type="checkbox"/> J'ai des difficultés à choisir quelque chose ou à prendre une décision pour moi. |
|--|---|

##### Des signes physiques qui sont parfois ressentis

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Je ressens des tremblements.    | <input type="checkbox"/> J'ai des vertiges.    |
| <input type="checkbox"/> Je sens des palpitations.       | <input type="checkbox"/> Je n'ai plus de voix. |
| <input type="checkbox"/> Ma transpiration est excessive. |  |

##### Le rejet

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Parce que je finis par agacer par mes hésitations ou parce que j'imagine d'office que je vais être mis-e de côté. |  |
|--|--|

##### La solitude

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Peu à peu je m'isole parce que la peur d'échouer et de devoir affronter aussi le regard des autres m'isole. | <input type="checkbox"/> J'évite toute rencontre en groupe. |
|--|---|

##### Des émotions fréquentes ressenties à l'excès qui au lieu de nous motiver nous paralysent

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> La peur  | <input type="checkbox"/> Le stress    |
| <input type="checkbox"/> Le doute | <input type="checkbox"/> L'hésitation |

##### L'utilisation fréquente de certains mots

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Oui mais           | <input type="checkbox"/> Je ne peux pas.          |
| <input type="checkbox"/> Si...mais...       | <input type="checkbox"/> Pardon                   |
| <input type="checkbox"/> Impossible         | <input type="checkbox"/> Je n'ai pas fait exprès. |
| <input type="checkbox"/> Je ne sais pas.    | <input type="checkbox"/> C'est de ma faute.       |
| <input type="checkbox"/> Je dois réfléchir. | <input type="checkbox"/> J'aurai dû y penser.     |

L'auto évaluation, au-delà d'un moment où vous posez une question sur vous, est un temps de prise de conscience et de remise en question.

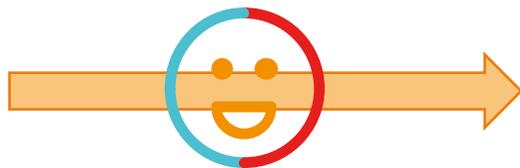
C'est le déclencheur pour passer à l'action !

Action

**Pour les items cochés, posez-vous les questions suivantes :**  
Est-ce que cela m'arrive de plus en plus ou de moins en moins fréquemment ?  
Dans quel contexte : professionnel ? personnel ? Les deux ?  
Avec tout le monde ou seulement avec quelques personnes ? Lesquelles ? Que représentent-elles pour vous ?

# IDENTIFIER LES SITUATIONS / TROUVER DES SOLUTIONS

Je suis mal à l'aise en groupe...



Quelle est la composition du groupe ? Personnes connues / inconnues ?  
Quel est le sentiment ressenti ?

Je ne sais pas exprimer mon point de vue... mes envies...



Dans quelles circonstances ?  
Pro ? Perso ? Quelles sont mes envies ?

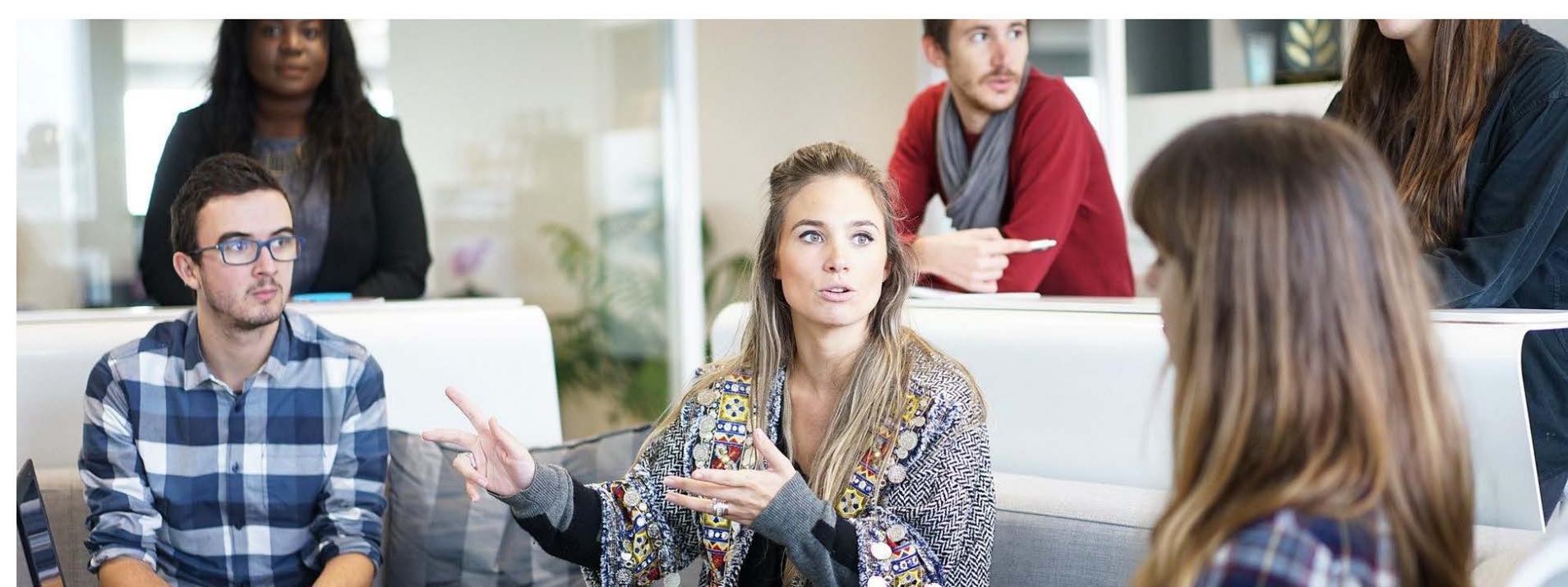
Je n'apprécie jamais positivement mes résultats...



Concrètement, quels sont mes résultats ? Qu'ai-je réalisé ?

# AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?



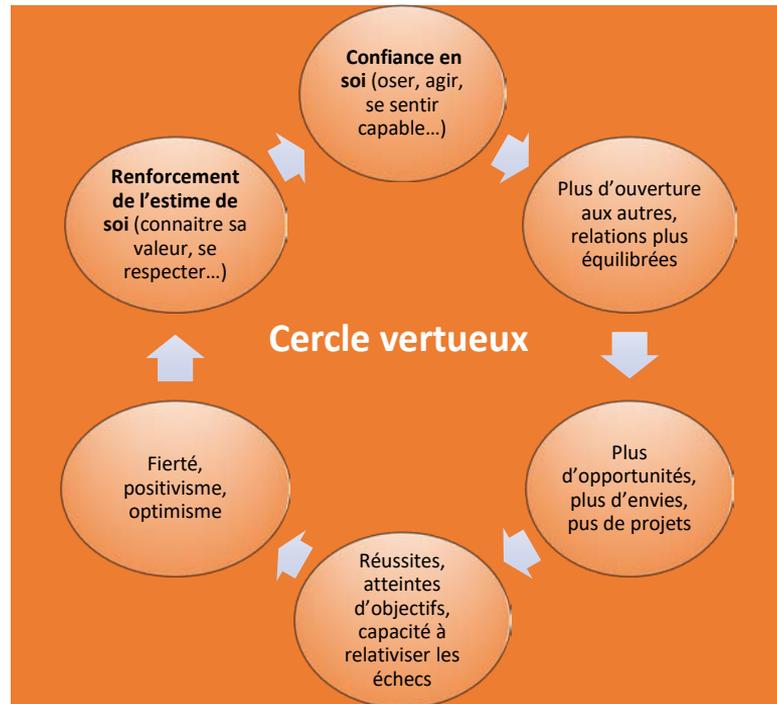
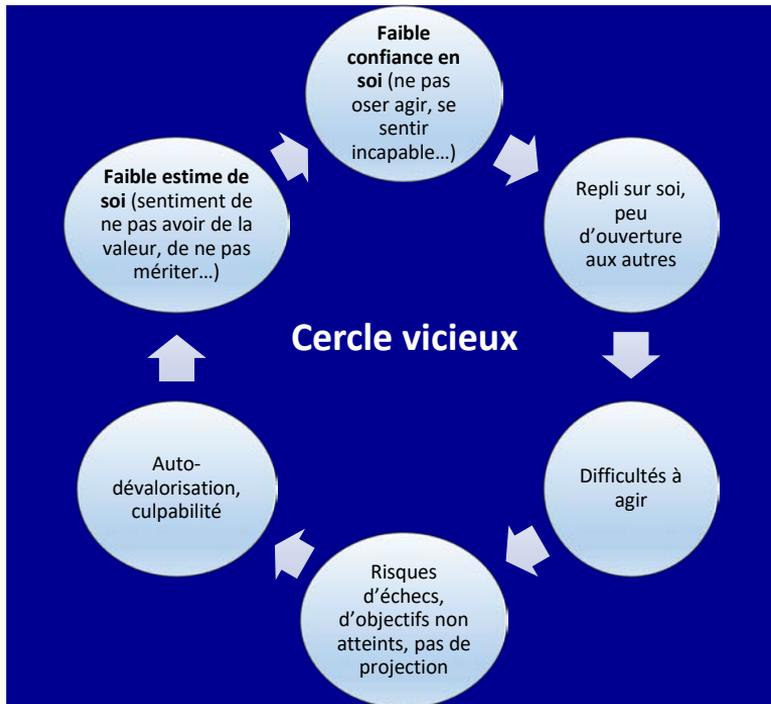


## CHAPITRE 3

PASSEZ A L'ACTION

# PASSEZ A L'ACTION

## PASSEZ DU CERCLE VICIEUX AU CERCLE VERTUEUX DE LA CONFIANCE



# DES TECHNIQUES POUR PASSER A L'ACTION

**Casser ce cercle vicieux ne se fait pas d'un coup de baguette magique !**

Cela nécessite :

- ❖ une envie que les choses changent,
- ❖ du temps et de la patience pour assimiler les différentes informations,
- ❖ une auto-discipline pour transformer ses mauvaises habitudes,
- ❖ une mise en application et de l'entraînement pour **AGIR**

**Et n'oubliez pas, VOUS ETES le seul à pouvoir inverser le cercle !  
N'attendez pas que ce soit les autres qui changent...**

**Prêt ?**

# #1 BIEN SE CONNAITRE

Tout le monde a des défauts.... Et des qualités !

Certains ne voient en eux que les premiers, n'ont pas conscience ou dévalorisent les secondes.

- *Conséquence : ne pas savoir qui l'on est, ne pas parler de soi positivement...et risquer de transmettre aux autres une perception négative....*

Comment faire ?

- Identifiez vos **qualités, vos talents, vos réalisations professionnelles...** pour vous permettre de visualiser concrètement les atouts dont vous disposez et d'en prendre conscience.
- N'hésitez pas à solliciter votre entourage pro et perso pour recueillir leurs perceptions.

Guide à télécharger sur  
Moby clic



# #1 BIEN SE CONNAITRE

## Questionnaire d'auto-évaluation



### 2. Mes qualités humaines

Listez vos 5 qualités humaines et illustrez les.

**Exemple :** Sociable : je parle facilement aux gens que je ne connais pas, je crée des relations facilement.

Listez les qualités humaines perçues par votre entourage professionnel

(collègues, collaborateurs, hiérarchie, prestataires,...)

Listez les qualités humaines perçues par mon entourage personnel

(famille, amis...)

Listez vos  
qualités, vos  
talents, vos  
réalisations = et  
prenez-en  
conscience !

### 3. Mes réalisations significatives

**Décrivez une ou plusieurs réalisations professionnelles significatives et associez les qualités utilisées et les bénéfices obtenus.**

Une réalisation significative est une action qui vous a marqué et dont vous êtes fier-e.

**Exemple de réussite professionnelle :**

*Je forme régulièrement les nouveaux embauchés ; j'ai augmenté le chiffre d'affaires de X%*

Ma réalisation professionnelle

Les qualités utilisées

Les bénéfices obtenus

**Décrivez une ou plusieurs réalisations personnelles significatives et associez les qualités utilisées.**

Une réalisation significative est une action qui vous a marqué et dont vous êtes fier-e.

**Exemple de réussite personnelle :**

*J'ai participé à une action humanitaire ; j'ai arrêté de fumer,...*

Ma réalisation personnelle

Les qualités utilisées

Les bénéfices obtenus

## #2 IDENTIFIER SES DRIVERS

Comme les croyances, il existe des influences que l'on appelle **des drivers**.  
**Les drivers** sont des messages qui, à force d'être répétés, influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance.

Chacun d'entre nous possède un ou deux **drivers** dominants.

### SOIS PARFAIT

« tu peux mieux faire / ne fais pas d'erreur... »

### SOIS FORT

« ne pleure pas, la vie ne te fera pas de cadeau... »

### FAIS PLAISIR

« fais plaisir à ton père, à la dame... »

### FAIS VITE

« dépêche-toi, tu traînes... »

### FAIS DES EFFORTS

« on n'a rien sans rien, donne-toi la peine... »



# #2 IDENTIFIER SES DRIVERS

## Questionnaire d'auto-évaluation

Chacun d'entre nous possède un ou deux drivers dominants.

Quels sont les vôtres ? Retenez les aspects positifs qu'ils vous apportent.

Exemple :

**VOTRE PROFIL**

POINTS FORTS

POINTS FAIBLES

Fais plaisir = Faire le bonheur des autres

Convivial  
Séducteur  
Maternant  
Congruent  
Disponible

Suis les événements sans mettre de priorité  
Suspecté de manipulation  
Surprotecteur  
Débordé  
Influénçable  
Ne sait pas dire non

## 4. Mes drivers

Réalisez le questionnaire ci-dessous et notez chacune des questions ou affirmations suivantes (échelle de 0 à 3, 3 étant la note la plus élevée) suivant qu'elle vous correspond bien ou peu (par exemple, si vous souriez toujours quand vous parlez à un interlocuteur vous vous notez 3)

	Questions	1	2	3
1	Quand je parle à un interlocuteur je souris	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Je note les erreurs des autres et je leur fais remarquer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Même énervé-e, je parais calme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Je me dépêche même si cela n'a pas vraiment d'importance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	J'éprouve des difficultés à terminer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Quand cela tourne mal, je m'en vais en attendant que cela aille mieux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	J'arrive plutôt en avance pour être sûr-e de ne pas être en retard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Je pèse soigneusement mes décisions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Je n'ai pas le temps de faire le tour des magasins pour moi-même	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Je réalise après coup que je me suis rendu la tâche difficile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Quand je parle, je hoche la tête, je dis «vous savez que...»	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Je range et je mets les choses en place	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Je pense que dans la difficulté, il faut savoir faire face et prendre sur soi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Je dis «vous êtes prêts ? Allons-y» et quand je m'en vais, je démarre sur les chapeaux de roues	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Je me dis « cette fois, je le fais correctement» mais ça ne sert à pas grand chose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	J'accorde beaucoup d'importance à la netteté de ma tenue vestimentaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Je me déplace en me tenant très droit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Dans mes déplacements, j'emporte plus que le nécessaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Je tapote des doigts, je remue les pieds, les genoux à l'occasion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	J'éprouve des difficultés dans les actions où les autres sont à l'aise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## #3 CORRIGER SA POSTURE

Avoir confiance en soi, c'est aussi une question de posture et de regard.  
Nos gestes trahissent très souvent notre état d'esprit...

Inspirez-vous des personnes qui vous semblent pleines d'assurance : observez-les et notez leurs gestes, leurs démarches, leurs expressions du visage, leur apparence,...

- ❖ **Évitez de bouger continuellement quand vous parlez et** maintenez un contact visuel avec eux.
- ❖ **Reflétez l'expression corporelle de l'autre personne** = mimétisme
- ❖ **Contrôlez votre voix et votre respiration** = prenez une grande respiration avant de parler

Avant un moment important, isolez-vous et prenez pendant quelques minutes la « **power posture** » : se tenir debout, les mains sur les hanches, on relève le menton et on bombe le torse.



## #4 S’AFFIRMER



**Avoir confiance en soi**, c’est exprimer ses limites dans tout échange quand une attitude ou des paroles vous dérangent.

C’est faire preuve **d’assertivité** :

*L’assertivité est la capacité à s’exprimer ainsi qu’à défendre ses droits sans empiéter sur ceux des autres.*

➔ **Assertivité : prise de conscience et affirmation de ses limites.**

**Savoir dire NON quand c’est nécessaire...**

- ❖ **Utilisez l’écoute active** : bien s’assurer de bien comprendre la requête. Demandez des précisions si nécessaire.
- ❖ Prenez du recul et donnez-vous le temps d’évaluer la requête (si j’accepte, est-ce que je le regretterai ? Est-ce que c’est à l’encontre de ma volonté, de mes capacités, de mes principes ou de mes valeurs ?)
- ❖ **Rassemblez les bons arguments** pour informer la personne du refus. Dans certains cas, proposez d’autres solutions. Cependant, il n’est pas toujours nécessaire de se justifier.
- ❖ **Faites preuve de tact.** Communiquez calmement et respectueusement votre refus (diplomatie et... fermeté).

## #5 CHANGER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI

Avoir confiance en soi, c'est d'abord faire preuve d'indulgence, de compréhension **avec soi-même.**

La façon dont vous vous voyez influence la façon dont les autres vous voient.

- ❖ Efforcez-vous de vous en tenir aux faits et de ne pas vous juger trop rapidement
- ❖ Faites la distinction entre VOUS et VOS ACTES
- ❖ Donnez-vous le droit d'être différent des autres.
- ❖ Ne minimisez pas les compliments que vous recevez : acceptez-les tels quels.



# #5 CHANGER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI

Transformez les phrases négatives en phrases positives

Ne dites pas >

- ❖ JE NE PEUX PAS
- ❖ JE DEVRAIS
- ❖ CE N'EST PAS DE MA FAUTE
- ❖ C'EST UN PROBLEME
- ❖ J'ESPERE QUE...
- ❖ SI SEULEMENT...
- ❖ QUE VAIS-JE FAIRE
- ❖ C'EST HORRIBLE
- ❖ JE NE VAIS PAS Y ARRIVER
- ❖ LA VIE EST UN COMBAT



Mais dites >

- ❖ JE NE VEUX PAS
- ❖ JE POURRAIS
- ❖ JE SUIS RESPONSABLE
- ❖ C'EST UNE OPPORTUNITE
- ❖ JE SAIS QUE...
- ❖ LA PROCHAINE FOIS...
- ❖ JE VAIS ASSUMER
- ❖ C'EST UNE BONNE LECON
- ❖ J'AI ENVIE D'APPRENDRE
- ❖ LA VIE EST UNE AVENTURE

# # 6 DEPASSER SES PEURS

J'accepte mes peurs : la prise de conscience d'une peur, c'est déjà le chemin de la transformation.

Je change mon regard sur mes peurs.

Je traduis mes peurs en désir ou besoin.

Je lâche prise sur ce que je ne contrôle pas.

❖ Faites le bilan de la journée et relevez vos peurs :

- Sont-elles fondées ?
- Comment se sont-elles manifestées ?
- Comment y avez-vous réagi ?
- Quelles ont été les conséquences ?
- Avec le recul, est-ce que cela aurait pu se passer différemment ?



❖ Et : Listez à la fin de la journée 3 points / événements positifs que vous avez vécus

# #7 S'ENTOURER DE PERSONNES BIENVEILLANTES

Entourez-vous de **personnes positives et objectives**, qui savent vous encourager et qui savent mettre en avant le meilleur de vous-même.

- ❖ Listez les personnes que vous côtoyez au quotidien (pro et perso) et identifiez-elles qui « vous font du bien », « vous font grandir » ... et celles qui vous « nuisent », qui vous « polluent »...
- ❖ Multipliez les moments avec les premières et... limitez ceux avec les secondes, voire écartez-les le plus possible de votre vie.
- ❖ Et osez rencontrer de nouvelles personnes !



## #8 OSER DECIDER

Le manque de confiance peut avoir comme conséquence l'incapacité à prendre des décisions

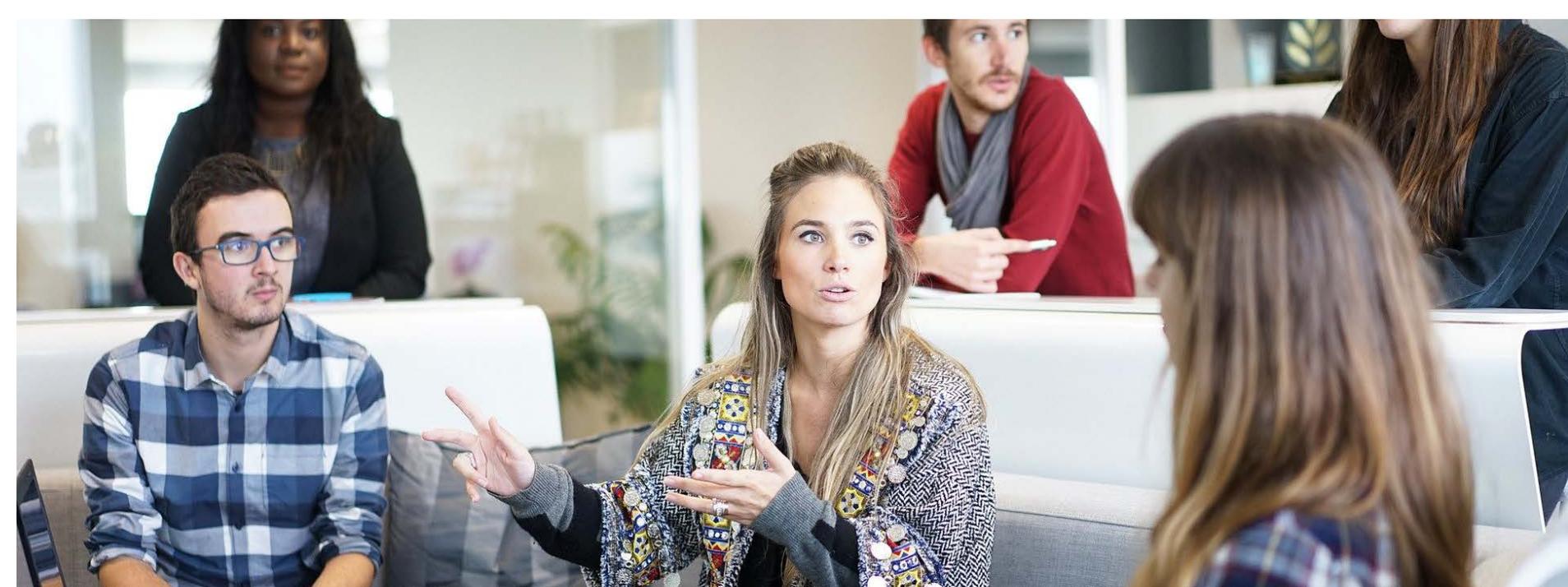
→ **Les risques ?** Rester dans le statu quo.... Et/ou laisser les autres décider à notre place.

- ❖ Posez-vous, prenez le temps pour évaluer la décision à prendre
- ❖ Analysez, pesez les « pour » et les « contre » de façon réaliste
- ❖ Changez de rôle : si c'était votre meilleur ami qui devait prendre cette décision, comment le conseilleriez-vous ?
- ❖ RISQUE ou CHANCE ? Quelle est votre intuition ?
- ❖ Avoir conscience qu'on ne maîtrise pas tout... et que se tromper peut être source d'apprentissage.
- ❖ AGIR ! Une fois la décision prise, on regarde en avant !



# AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?





## CHAPITRE 4

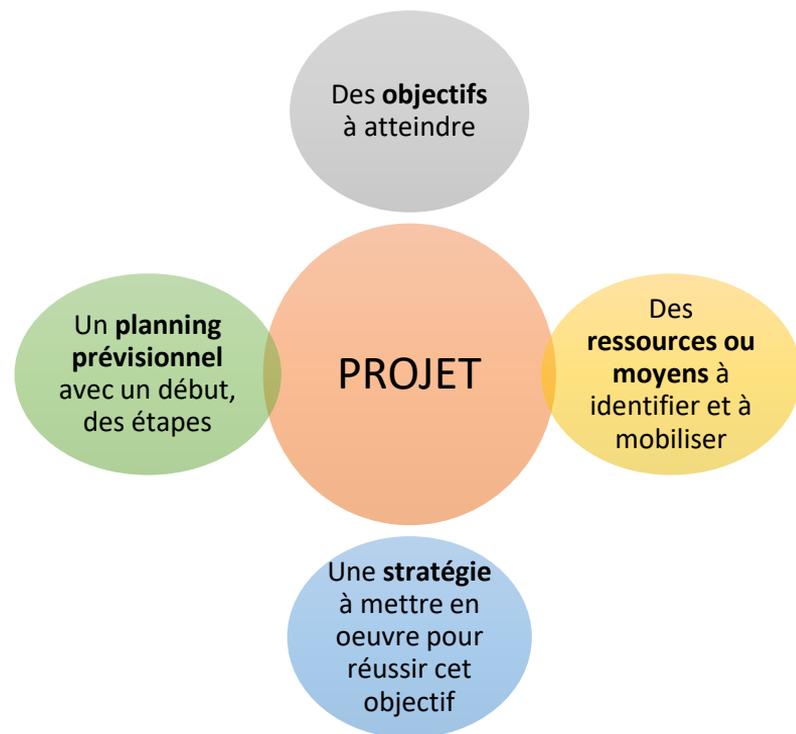
**SOYEZ CONFIANT ...  
CONCRETISEZ VOTRE PROJET PROFESSIONNEL**

# AVOIR CONFIANCE EN SON PROJET

*Vous avez un projet de mobilité professionnelle ?*

*Vous avez défini toutes les étapes ?*

- ❖ **L'objectif** : c'est l'activité professionnelle visée
- ❖ **Les ressources** : les qualités personnelles, les connaissances (savoirs), les compétences techniques et comportementales, le réseau de relations, les sources d'informations formelles et informelles, etc.
- ❖ **La stratégie** : l'élaboration d'un plan d'actions pour réaliser l'objectif (actions, planning, étapes intermédiaires, acteurs....)
- ❖ **Le planning prévisionnel** : l'organisation des actions dans le temps mais aussi les étapes intermédiaires éventuelles.



# AVOIR CONFIANCE EN SON PROJET

*Vous avez postulé à une offre..*

*Et vous allez passer des entretiens de recrutement ?*

L'entretien de recrutement :

Ne pas confondre une situation de stress avec un manque de confiance...

*= L'entretien est une situation stressante*

Préparez vos entretiens de mobilité avec tous les outils à disposition : votre cv, vos compétences, votre pitch,...

Les clés de la réussite :

- La préparation
- L'entraînement



# PASSER À L'ACTION...



- ✓ Appuyez sur le guide à télécharger sur Mobyctic et réalisez votre auto-diagnostic afin d'identifier les actions à mener
- ✓ Elaborez votre plan d'action
- ✓ Suivez vos progrès et vos réalisations ;-)



# AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?



# POUR ALLER PLUS LOIN...



## #Mobyctic

*Pour retrouver,*

- Le process -> la charte mobilité
- Les opportunités -> les offres,  
le guide métier & passerelles
- Des conseils -> la boite à outils
- L'inspiration -> les témoignages
- Des contacts -> les responsables mobilité

### Connaitre les règles :

Délai de prise de fonction,  
contrat de travail, période  
d'adaptation, intégration,  
ancienneté,  
rémunération,  
indemnité de mobilité  
géographique,  
mobilité internationale