



Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des week-ends de travail et de réflexion sur le thème :

Etre soi, assumer et affirmer sa différence
Développer la confiance en soi

Je vous les propose gratuitement, pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales, comme support de formation, merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don de minimum 5 euros à l'association :
[/www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org)

Cordialement
Françoise Wybrecht

Le sommaire

- La démarche systémique
- Comparatif : conforme et différent
- Etre soi-même
- Confiance : moteur de votre réussite
- Bilan personnel



Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

www.ioda-net.ch/coaching et www.cfcel.com

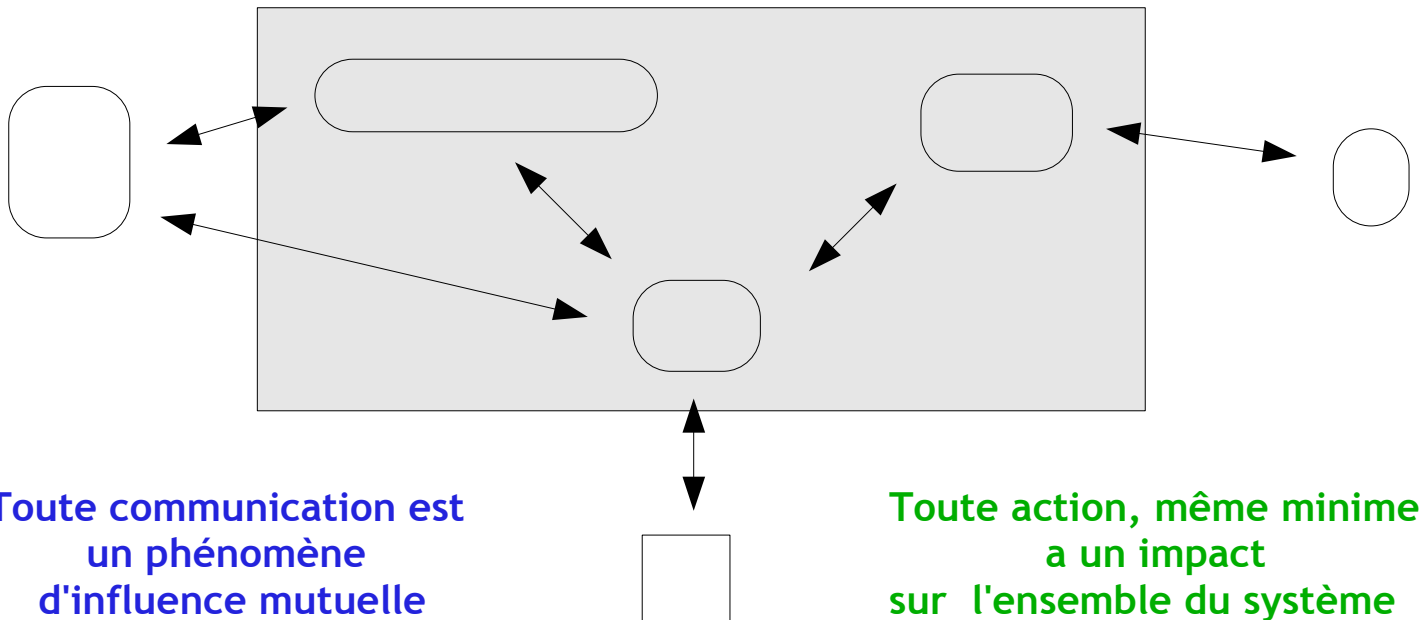


La démarche systémique

L'approche systémique est apparue vers la fin des années 50. Plutôt que d'observer une situation en isolant un élément de son contexte, l'approche systémique, comme son nom l'indique, considère le système dans son ensemble. Elle intègre des éléments ou des personnes mais aussi des flux multi-directionnels et des éléments dynamiques (mouvement, changement).

Ce qui est négatif à un niveau est positif à un autre niveau

Tout être humain a des forces et des limites



Un contexte, un objectif et des moyens variables

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

www.ioda-net.ch/coaching et www.cfcel.com



Comparatif conforme - différent

Comment faire plaisir à l'autre ?

Ressemblances
Comparaison
Compétition

Qu'est-ce qu'on attend de moi ?
Adopter l'avis du groupe

Comment passer inaperçu(e) ?
Solliciter une place
Privilégier les diplômes

Référence externe
Orientation autre ou mutuelle

Victime ou coupable

Relations de dépendance
Attendre de recevoir

Référence = norme
comportement = imiter

De quoi ai-je envie ?

Différences
Complémentarité
Collaboration

Qu'est-ce que j'attends ?
S'exprimer et s'affirmer

Recherche de cohérence
Se faire sa place
Privilégier les savoirs faire

Référence interne
Orientation soi ou mutuelle

Responsable

Relations enrichissantes
Envie de partager

Différence = richesse
comportement = innover



Etre soi-même

Les croyances

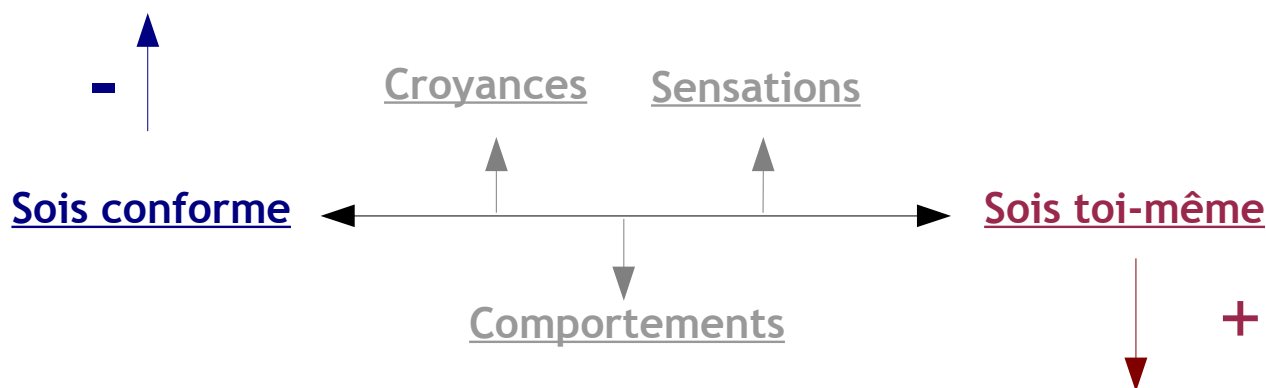
Risquer est dangereux
Il vaut mieux suivre la procédure
Ne pas se faire remarquer

Les comportements

S'abstient de toute initiative
Respecte les règles
Imite les autres

Les sensations

Peur de se faire remarquer
Culpabilité et frustration



Les croyances

Risquer est créatif
J'ai un avis propre
La différence est enrichissante

Les comportements

Je prends des initiatives
J'exprime mon avis
J'innove et j'explore

Les sensations

Confiance en soi
Plaisir de résoudre les problèmes
Envie d'évoluer

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

www.ioda-net.ch/coaching et www.cfccl.com



Le moteur de votre réussite

Confiance en soi



Croire en soi

Nos croyances soutiennent nos comportements

Réussir, c'est d'abord y croire

1. Connaître ses forces
2. Conscientiser ses réussites
3. Résoudre les conflits internes
4. Identifier ses faiblesses
5. Recadrer / réajuster notre interprétation
6. Etre unique, différent, multiple, entier

Etre soi-même !

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

www.ioda-net.ch/coaching et www.cfcel.com



Bilan personnel

Mes forces	Qualités, compétences, talents, ressources ?

Mes priorités	Quoi et comment réajuster mes points faibles ?

Accompagnement personnalisé - Coaching et PNL

Françoise Wybrecht -2800 Vellerat SUISSE - Tél : 0041 (0)32 435 71 75

www.ioda-net.ch/coaching et www.cfcel.com