

COMPTE RENDU de l'ATELIER « CONFIANCE EN SOI »

Match pour l'emploi - FACE VOSGES – 06 juin 2019

Animation de l'atelier « Confiance en soi » lors de l'événement MATCH POUR L'EMPLOI organisé par FACE VOSGES le jeudi 06 juin 2019.

Compte rendu de l'animation de l'atelier : 5 entretiens individuels avec des personnes en recherche d'emploi ou en situation de reconversion professionnelle.



Chaque personne a bénéficié d'un entretien d'environ 45 minutes en partant d'une situation concrète évoquée dans laquelle elle manquait de confiance en elle, ou, elle avait besoin de consolider sa confiance en elle : lors d'un entretien devant un recruteur ou un jury – peur du regard des autres – prise de parole en public – comportements déstabilisants d'une collègue – peu d'encouragements et de soutien de l'entourage personnel (conjoint, parents) dans son projet professionnel – auto-injonction d'exigence et de perfection au travail...

Les entretiens portaient d'éléments concrets pour les aider à prendre de la hauteur sur la situation difficile à vivre, à prendre conscience de certains paramètres venant vaciller sa confiance, et peut-être à trouver des solutions qui lui conviennent. Comme c'est souvent la première fois que les gens parlent d'eux, qu'ils ont une écoute attentive et neutre, sans jugement, sans affect, qu'ils parlent d'eux pour trouver des solutions. Ils étaient ravis (aussi soulagés) et repartaient avec leurs schémas créés sur-mesure lors de cet entretien. Même si l'entretien devait se clôturer au bout de 30 minutes (en raison de la file d'attente), le premier pas de la réflexion et de la prise de conscience était engagé pour les aider dans leur cheminement vers plus de confiance en eux pour leur permettre d'accorder aussi plus de confiance en autrui !! C'est souvent lié : la confiance est réciproque !!

Pour HUMANUM COACHING, Angélique LAUMOND