



Qu'est-ce que l'assurance?

L'assurance signifie croire en soi et à ses capacités de relever des défis et de réussir. La véritable confiance en soi est réaliste. Elle se fonde sur une appréciation de nos forces et de nos faiblesses. Par-dessus tout, c'est une conviction que vous êtes capable d'apprendre de nouvelles choses et de grandir comme être humain.



Croire en soi, c'est croire en ce que vous pouvez faire maintenant et en ce que vous pouvez apprendre à faire plus tard.

La confiance en soi donne le courage nécessaire pour essayer d'atteindre nos buts. Cela ne signifie pas que nous pensons toujours réussir! La confiance signifie également avoir moins peur de l'échec. Lorsqu'on a confiance en soi, on sait qu'on ne se laissera pas abattre par un échec et qu'on apprendra de ses erreurs.

La confiance en soi peut être améliorée.



Parlons-en

- Qu'est-ce que la confiance en soi signifie pour vous?
- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir plus confiant?
- Dans quelles situations avez-vous davantage besoin d'avoir confiance en vous?
- Pourquoi peut-il être difficile d'être confiant?
- Pourquoi peut-il être difficile de montrer aux autres que vous êtes confiant?