

CIDFF de la Vienne  
33, avenue Rhin et Danube  
86000 POITIERS  
Tél. : 05 49 88 04 41  
Mail : cidff86@cidff86.fr  
Facebook : Cidff de la Vienne

## CONFIANCE EN SOI : SPHÈRES PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Définir, s'approprier la notion et opérer à sa mise en œuvre

**Objectifs :** travailler sur les représentations de la confiance en soi, prendre conscience de la manière dont elle s'inscrit dans notre vie et en faire un levier d'accès à l'emploi

### ➤ Contenu

- Clarifier la notion de confiance en soi
- Parler de soi positivement, prendre conscience de sa valeur
- A partir des changements qui ont pu s'opérer dans la manière d'appréhender ce qu'est la confiance en soi, construire une définition commune sur laquelle s'appuyer
- Repérer l'importance et travailler les moyens de prendre confiance en soi dans son parcours d'accès à l'emploi

### ➤ Méthode

Basée sur l'échange, partage d'expériences et outils CIDFF

### ➤ Public

Femmes / groupe de 6 à 15 personnes

### ➤ Intervenante professionnelle

Conseillère à l'emploi