

## 3.8 Confiance

### 1) DESCRIPTION DE L'OUTIL

Nom de l'outil : Confiance

Sur le lieu de travail, les gens sont plus susceptibles de répondre aux idées présentées avec confiance. Il existe de nombreuses façons de paraître confiant, notamment en établissant un contact visuel lorsque vous vous adressez à quelqu'un, en vous asseyant droit avec les épaules ouvertes et en vous préparant à l'avance pour que vos pensées soient claires et que vous puissiez répondre à toutes les questions. Une communication confiante est utile non seulement au travail, mais également pendant le processus d'entretien d'embauche. De plus, pour faire preuve de confiance, évitez d'ajouter des mots de remplissage.

Durée : 60 minutes

### 2) OBJECTIFS DE L'OUTIL

Comprendre l'importance d'avoir confiance en soi au travail peut vous aider à vous sentir plus enclin à adopter un état d'esprit confiant. Voici quelques-uns des objectifs/avantages de faire preuve de confiance en tant qu'employé :

Améliorer votre rendement au travail : avoir confiance en vos capacités peut vous aider à être plus productif. Cela peut faire de vous un candidat plus recherché pour les responsables du recrutement ou pour votre employeur actuel.

Améliorer votre engagement au travail : lorsque vous avez confiance en vous, vous serez peut-être plus enclin à participer à des discussions liées au travail. Votre engagement accru peut contribuer à favoriser ou à améliorer les relations sur le lieu de travail.

Avoir un état d'esprit plus heureux : lorsque vous êtes confiant au travail, cela peut vous aider à être fier de vos réalisations, sachant que vos capacités vous ont permis de les réaliser. Cela peut se traduire par un état d'esprit joyeux, augmentant le moral de vous et de tous les membres de votre équipe.

Réduire le stress : lorsque vous n'êtes pas concentré sur vos incapacités, vous êtes plus enclin à avoir une attitude insouciant et positive. Cela peut aider à réduire tout stress lié au travail puisque vous avez un état d'esprit positif face à vos différentes responsabilités.

Vous aider à résoudre des problèmes : lorsque vous avez confiance en vos capacités, cela peut vous ouvrir l'esprit à de nouvelles approches ou solutions aux situations de travail. Ceci est bénéfique dans divers secteurs et peut même vous aider à améliorer vos compétences en leadership.

Améliorer vos compétences en leadership : Faire preuve de confiance au travail peut vous aider à acquérir des compétences en leadership, telles que votre capacité à prendre des décisions. Si votre manager reconnaît votre initiative, cela peut l'inciter à vous confier plus de responsabilités, car il voit que vous avez été capable de gérer vos tâches quotidiennes.

### 3) CONNEXION DE L'OUTIL AVEC LA COMPÉTENCE

La communication est un sujet beaucoup plus nuancé qu'on pourrait le penser. Avoir de bonnes compétences en communication ne consiste pas seulement à être capable d'écrire et de parler. Avoir confiance en vos capacités peut être bénéfique pour votre vie personnelle et professionnelle. Votre attitude positive peut vous permettre de produire un travail de meilleure qualité en tant qu'employé. Vouloir développer votre confiance sur le lieu de travail peut vous aider à améliorer votre réputation dans votre secteur et à atteindre vos objectifs de carrière.

### 4) MATÉRIAUX DE RESSOURCES

-une salle de réunion pour minimum 2,3 personnes, un espace de partage confortable

### 5) COMMENT APPLIQUER L'OUTIL

### 1. Connaissances de gain

Plus vous comprenez certaines compétences, outils et logiciels tels qu'ils s'appliquent à votre travail, plus il vous sera facile de renforcer votre confiance dans leur utilisation sur le lieu de travail. Envisagez d'acquérir de nouvelles compétences ou techniques en vous inscrivant à un cours en ligne ou à un séminaire. Cela peut vous aider à acquérir de nouvelles connaissances et à améliorer vos compétences actuelles. Assurez-vous de vous concentrer sur les compétences les plus utiles pour votre emploi actuel ou celui que vous recherchez afin de vous assurer de tirer le meilleur parti de votre temps.

### 2. Concentrez-vous sur vos points forts

Lorsque vous vous concentrez sur ce que vous faites bien sur le lieu de travail, cela vous aide à reconnaître ce qui fait de vous un employé efficace. Tout en réfléchissant aux domaines que vous souhaitez améliorer, affiner vos points forts actuels peut vous aider à croire en vous et vous donner un sentiment de fierté. Votre fierté peut vous motiver à atteindre vos objectifs de carrière.

### 3. Amusez-vous

Faites preuve d'une attitude légère en tant qu'employé afin de pouvoir maintenir un environnement de travail positif. L'agrément peut vous aider à surmonter les défis. Vous vous concentrez également sur vos opportunités d'évolution professionnelle tout en visant à accroître votre confiance pour votre prochaine tâche.

### 4. Utilisez un langage positif

Un langage joyeux peut stimuler votre créativité et ouvrir votre esprit à de nouvelles façons de penser. Créer de nouvelles approches peut vous aider à vous sentir en confiance pour entreprendre diverses tâches. Essayer d'utiliser des mots encourageants peut affecter positivement votre état d'esprit et la qualité de votre travail. Par exemple, un état d'esprit positif peut recadrer votre esprit et vous aider à réussir lorsque vous travaillez sur une nouvelle tâche.

### 5. Posez des questions

Pour vous aider à accroître votre confiance, essayez de comprendre vos projets et vos tâches. Demandez des éclaircissements si vous ne savez pas comment procéder ou effectuer une tâche. Cela peut vous aider à vous sentir mieux informé sur ce que vous faites. Faites-le avant un projet pour éviter de devoir recommencer si vous avez mal interprété la tâche.

### 6. Souvenez-vous de vos succès

Lorsque vous avez besoin de renforcer votre confiance, réfléchissez à vos réussites passées sur le lieu de travail. Cela peut inclure lorsque vous avez terminé un projet difficile, accompli une tâche dans un délai court ou que votre patron vous a félicité pour un travail bien fait. Cela peut vous aider à vous concentrer sur les aspects positifs de votre travail.

### 7. Maintenez une bonne posture

Entraînez-vous à vous asseoir droit pour vous sentir plus puissant et renforcer votre réflexion lorsque vous êtes au travail. Votre posture améliorée peut se traduire par une intelligence qui contribue à augmenter votre confiance en vous. Une bonne posture peut également soulager le stress et les douleurs indésirables.

### 8. Déplacez-vous

Tout comme pour maintenir une bonne posture, entraînez-vous à vous lever et à bouger pendant un moment, de préférence loin de votre bureau. Prenez des pauses régulières si votre employeur le permet et donnez à votre esprit le temps de se ressourcer. Vous pouvez également envisager de faire du yoga après ou avant le travail. Cela peut vous aider à retourner au travail avec une réflexion renouvelée, une attitude positive et une confiance accrue.

### 9. Développez votre réseau

Construisez un système de soutien solide dans votre vie personnelle et professionnelle. Connectez-vous avec d'autres personnes dans votre domaine en utilisant les réseaux sociaux professionnels ou en vous connectant avec vos collègues actuels. Cela vous permet de construire votre réseau, d'établir des dialogues continus et d'apprendre des autres. Avoir d'autres personnes à vos côtés peut vous aider à ne pas sentir seul et améliorer votre confiance.

#### 10. Récitez des affirmations quotidiennes

Entraînez-vous à vous dire des choses positives à plusieurs reprises. Par exemple, « J'atteindrai cet objectif trimestriel » ou « Je peux accomplir cette tâche difficile malgré le court délai ». Il est particulièrement utile de prononcer ces affirmations avant le travail. Ils peuvent vous donner la confiance dont vous avez besoin pour vous préparer au travail et accomplir vos responsabilités quotidiennes.

#### 11. Habillez-vous professionnellement

Bien vous habiller peut vous aider à vous sentir plus important au travail et influencer positivement la façon dont vous vous percevez. Cela peut également avoir un impact sur la façon dont vous interagissez avec les autres et sur la façon dont ils vous perçoivent. Pensez à votre garde-robe actuelle et demandez-vous si elle est propice à votre travail et à une mentalité positive.

### 6) QUE APPRENDRE

Qu'est-ce que la confiance ?

La confiance est la confiance d'un individu en lui-même et en sa capacité à réussir. Les personnes confiantes ont tendance à créer leur propre bonheur. Ils sont fiers de leurs réalisations car ils savent qu'ils ont travaillé dur.

Ils ont tendance à parler avec conviction et ne doutent généralement pas d'eux-mêmes. S'ils ne sont pas sûrs de quelque chose, ils n'ont pas peur de demander de l'aide et d'apprendre de quelqu'un de plus expérimenté.

Les personnes confiantes comprennent qu'assumer trop de tâches peut être stressant et savent dire non avec assurance. Ils prennent le temps d'écouter les autres car cela leur donne l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau. La confiance est une compétence importante à posséder, non seulement dans votre vie personnelle mais aussi dans votre carrière.