Confiance en Soi et affirmation de Soi

Respect

- respecter les opinions des autres

- respecter les différences

- chercher des compromis

S'affirmer

- exprimer ses opinions

- exprimer ses besoins

- exprimer ses sentiments

- sans critiquer les autres

- savoir dire non

- parler clairement

- écouter et comprendre

Confiance en Soi

- croire en ses propres capacités

- croire que l'on peut réussir

- ne pas craindre le regard des autres

- célébrer chaque jour

- 3 petites réussites

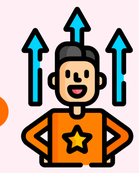
- pratiquer la gratitude

techniques

- Se concentrer sur le positif

- Se dire les choses positives

- ''Je suis unique''



- ''Je peux le faire''

- ''Je suis important''

- célébrer chaque jour

- 3 petites réussites

MAÎTRE LUCAS
maitrelucas.fr