



## FICHE PRATIQUE

---

51 SOFT SKILLS DE BASE ► COMPÉTENCES PERSONNELLES ► LEADERSHIP POSITIF

### **Confiance en soi : Faculté de connaître, d'exprimer et de dépasser les limites de ses aptitudes et de ses qualités**

*Ce document est régulièrement mis à jour.*

*Téléchargez gratuitement la dernière version sur [Débloque-tes-soft-skills.com](https://debloque-tes-soft-skills.com)*

#### **MISE EN GARDE**

Pour la plupart d'entre nous, les Soft Skills apprises en formation, sur la base d'une liste de recettes à appliquer dans telle ou telle situation, ne sont pas durablement exploitables : les mauvais comportements reprennent très vite le dessus, la Soft Skill ne peut pas s'exprimer, elle est BLOQUÉE par un ensemble de comportements contre-productifs dont on ne sait pas se débarrasser.

Suite à la découverte d'un incroyable protocole imaginé par 2 professeurs de la Harvard Business School, une offre exclusive permet désormais de DÉBLOQUER réellement et définitivement ses Soft Skills.

Découvrez cette offre sur [Débloque-tes-soft-skills.com](https://debloque-tes-soft-skills.com)

*Le contenu de cette fiche pratique a été généré par une Intelligence Artificielle pilotée par une Intelligence Humaine - La définition de la Soft Skill est celle proposée par les équipes de Jobready.*

## Comportements recommandés :

### 1. Reconnaître et valoriser ses compétences

→ Avoir une bonne connaissance de ses forces permet de mieux les exploiter.

*Exemple : « J'ai de solides compétences en gestion de projet, je peux prendre en charge cette mission. »*

### 2. Accepter ses limites et chercher à s'améliorer

→ Être conscient de ses points faibles permet de progresser.

*Exemple : « Je ne maîtrise pas encore cet outil, mais je vais suivre une formation pour m'améliorer. »*

### 3. Prendre la parole avec assurance

→ S'exprimer de manière claire et posée renforce la crédibilité.

*Exemple : « J'ai une proposition à faire pour améliorer notre processus de validation. »*

### 4. Accepter les critiques de manière constructive

→ Utiliser les retours pour progresser au lieu de se braquer.

*Exemple : « Merci pour ton retour, je vais prendre en compte cette remarque pour améliorer mon travail. »*

### 5. Oser sortir de sa zone de confort

→ Relever de nouveaux défis permet de développer ses compétences.

*Exemple : « J'accepte ce challenge, même si c'est nouveau pour moi, car cela me fera progresser. »*

### 6. Se fixer des objectifs ambitieux mais réalistes

→ Avoir des défis motivants tout en restant atteignables.

*Exemple : « Mon objectif cette année est d'acquérir une certification en management. »*

**7. Garder une posture droite et un langage corporel affirmé**

→ La posture influence la perception que les autres ont de nous et notre propre assurance.

*Exemple : Parler debout avec une posture ouverte lors d'une présentation.*

**8. Savoir dire non lorsque c'est nécessaire**

→ Poser ses limites pour éviter la surcharge et maintenir la qualité de son travail.

*Exemple : « Je ne pourrai pas prendre ce dossier en plus, car je veux garantir un travail de qualité sur mes projets actuels. »*

**9. S'appuyer sur ses réussites passées pour renforcer sa confiance**

→ Se rappeler de ses succès aide à affronter de nouveaux défis.

*Exemple : « J'ai déjà géré un projet similaire avec succès, je peux le refaire cette fois aussi. »*

**10. Être persévérant et ne pas se laisser décourager par un échec**

→ Transformer les erreurs en opportunités d'apprentissage.

*Exemple : « Cette présentation n'a pas eu l'effet escompté, je vais analyser ce qui a posé problème et m'améliorer pour la prochaine fois. »*

## Comportements à éviter :

**1. Se sous-estimer et douter en permanence de ses capacités**

→ Le manque de confiance empêche de saisir des opportunités.

*Exemple : « Je ne suis pas sûr d'être à la hauteur, je préfère ne pas tenter. »*

**2. Refuser de reconnaître ses erreurs**

→ Ne pas assumer ses responsabilités nuit à la progression.

*Exemple : « Ce n'est pas ma faute si le projet a échoué, c'est à cause des autres. »*

**3. Se comparer constamment aux autres de manière négative**

→ Se focaliser sur les réussites des autres peut créer de l'insécurité.

*Exemple : « Mon collègue réussit mieux que moi, je n'arriverai jamais à son niveau. »*

**4. Parler avec hésitation et un ton peu assuré**

→ Un discours trop hésitant diminue la crédibilité.

*Exemple : « Je ne suis pas certain... Peut-être que... Enfin, je crois que ça pourrait fonctionner... »*

**5. Éviter les défis par peur de l'échec**

→ Rester dans sa zone de confort limite l'évolution professionnelle.

*Exemple : « Je préfère ne pas prendre cette responsabilité, je risque de ne pas réussir. »*

**6. Attendre que les opportunités viennent sans les provoquer**

→ Être passif empêche d'avancer dans sa carrière.

*Exemple : « Je vais attendre que mon manager me propose une promotion au lieu de demander une évolution. »*

**7. Avoir une posture fermée et un langage corporel effacé**

→ Le non-verbal joue un rôle clé dans la perception de la confiance en soi.

*Exemple : Croiser les bras, éviter le regard et parler d'une voix trop basse en réunion.*

**8. Vouloir tout faire seul sans demander d'aide**

→ Accepter du soutien permet de mieux réussir.

*Exemple : « Je ne vais pas demander d'aide, je préfère tout gérer seul, même si ça me prend trop de temps. »*

**9. Ignorer les retours constructifs et rester sur ses positions**

→ Une attitude fermée empêche la progression.

*Exemple : « J'ai toujours fait comme ça, je ne vois pas pourquoi je devrais changer.*

»

**10. Se focaliser uniquement sur ses échecs et non sur ses réussites**

→ Un état d'esprit négatif freine la confiance en soi.

*Exemple : « Je n'ai pas réussi cette tâche, je ne suis vraiment pas compétent. »*

Faire preuve de confiance en soi, c'est savoir reconnaître ses forces, accepter ses faiblesses et oser sortir de sa zone de confort. En appliquant ces bonnes pratiques, on renforce son assurance et son impact en milieu professionnel ! 🚀