

MOOC DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Se renforcer





Mes objectifs d'apprentissage sont de...

- rappeler l'importance de l'estime de soi
développer des façons d'améliorer mon estime de soi
- construire l'estime de soi et la croyance en moi
comprendre les différents types de conscience de soi
- explorer les pratiques de confiance en soi
renforcer la confiance en soi



**Nous avons tous entendu beaucoup de mots avec
« auto- ou de soi- ».**

Il y a l'estime de soi, l'estime de soi, la conscience de soi, les soins de soi, la confiance en soi, et ainsi de suite. Ces mots peuvent décrire ce que nous ressentons, pensons et agissons. Bien qu'il soit facile de les mélanger, ils ont des significations et des buts uniques pour notre auto-développement.

*en apprendre davantage sur
l'estime de soi*



L'estime de soi : c'est ainsi que vous comprenez votre propre valeur, votre propre valeur. En d'autres termes, combien vous vous aimez.

La valeur de soi : signifie que vous savez ce que vous valez, peu importe ce que disent les autres.

La conscience de soi : est la capacité de se concentrer sur soi-même et de connaître les moteurs de vos actions, pensées ou émotions.

La confiance en soi : signifie croire en soi, tandis que l'auto-précaution signifie prendre soin de soi.

**QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE
L'ESTIME DE SOI ET D'AUTRES MOTS « AUTO »?**



L'estime de soi est ce que vous pensez, ressentez et croyez en vous-même.

Il vous donne le pouvoir de croire en vous-même, de fixer des objectifs et de les atteindre.

Vous accepter pour ce que vous êtes est important pour votre succès, vos relations et votre bonheur.

L'estime de soi favorise le bien-être personnel et l'amélioration des relations et peut aider à renforcer la résilience à mesure que vous vous adaptez à différents contextes culturels.

POURQUOI L'ESTIME DE SOI EST-ELLE SI IMPORTANTE?



Une haute estime de soi signifie vous apprécier vous-même et d'autres personnes.

Cela signifie :

- prendre de bonnes décisions, résoudre des problèmes, être créatif
- que vous pouvez vous aimer et donner de l'amour à d'autres personnes
- que vous pouvez communiquer avec d'autres personnes

Les gens avec une haute estime de soi ont beaucoup d'amis, ils sont bons dans leur travail et ils vivent chaque instant!

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE D'AVOIR DES ESTIME DE SOI?



Connais-toi. Apprenez vos forces et vos faiblesses.

Soyez réaliste. Fixez-vous de petits objectifs et faites un pas à la fois.

Soyez ouvert au changement. Si les choses changent, vous devez aussi changer.

Apprenez de vos erreurs. Voyez comment vous pouvez faire mieux la prochaine fois.

N'essayez pas d'être parfait. Il suffit d'essayer de faire de votre mieux!

Ne vous comparez pas aux autres. Vous êtes unique!

**COMMENT PUIS-JE AVOIR UNE PLUS GRANDE
ESTIME DE SOI?**



Parlez-vous comme si vous parliez à un ami. N'ayez pas peur de dire que vous êtes inquiet, stressé ou effrayé.

Passez du temps avec des gens qui vous font vous sentir bien dans votre peau. Se faire de nouveaux amis.

Aidez les autres si vous le pouvez. Vous sentirez que vous avez de la valeur.

Faites ce qui vous rend heureuse. Écoutez de la musique, promenez-vous, lisez un livre, cuisinez votre nourriture préférée.

Changez ce que vous pouvez et laissez aller de ce que vous ne pouvez pas!

**QUE PUIS-JE FAIRE POUR ME SENTIR MIEUX
MOI-MÊME TOUS LES JOURS?**





*pratiquer des façons
d'améliorer mon estime de soi*

PETITS OBJECTIFS POUR CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI



Si vous essayez de **vous fixer de petits objectifs** pour les prochaines semaines, vous vous sentirez mieux avec vous-même et croirez en votre valeur. Essayez de fixer un objectif au début de chaque semaine, et passez en revue cela à la fin de la semaine.



PETITS OBJECTIFS POUR CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI



Semaine 1: faire une liste de ce que vous aimez sur vous-même et ce que vous souhaitez changer ou développer. Chaque jour, essayez de changer une petite chose, par exemple manger des aliments plus sains, prendre soin de vos cheveux, acheter une chemise que vous aimez, aller courir, écouter de la musique et de la danse, etc.

Semaine 2: découvrez lequel de vos amis, parents, collègues, etc. vous soutient et vous faire sentir bien dans votre peau et lequel d'entre eux ne vous soutiennent pas. Ces gens sont appelés toxiques. Essayez de passer moins de temps avec eux et ne faites pas attention à ce qu'ils disent de vous.

Semaine 3: essayez un nouveau passe-temps. Peu importe ce que c'est, tant que ça te rend heureuse. Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tout comme ce que vous faites.

PETITS OBJECTIFS POUR CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI



Semaine 4: sentez-vous fier de tout ce que vous avez accompli dans votre vie : famille, amis, travail, école, passe-temps, langues étrangères, tout! Essayez de trouver de nouvelles choses qui vous ront fier si vous les réalisez.

Semaine 5: pardonnez aux gens qui vous ont fait du mal et oubliez toutes les choses négatives qu'ils vous ont dites ou faites. Tu vaux beaucoup et tu mérites mieux. Essayez de choisir les bonnes personnes pour faire partie de votre vie.

Semaine 6: se sentir fort et essayer d'apprendre quelque chose de nouveau. Il existe de nombreux cours en ligne comme celui-ci qui vous offrira des connaissances précieuses. Fixer de nouveaux objectifs pour les prochaines semaines.



PETITS OBJECTIFS POUR CONSTRUIRE L'ESTIME DE SOI

**ALLER PLUS LOIN AVEC L'
ÉTABLISSEMENT DE BUTS**

www.selfesteemawareness.com/self-esteem-goals

Les **6 premiers buts** n' étaient que le début. Il est important de se fixer de nouveaux petits objectifs et de les atteindre tout au long de votre vie. N'oubliez pas **de vous remercier et d'être fier de vous!**

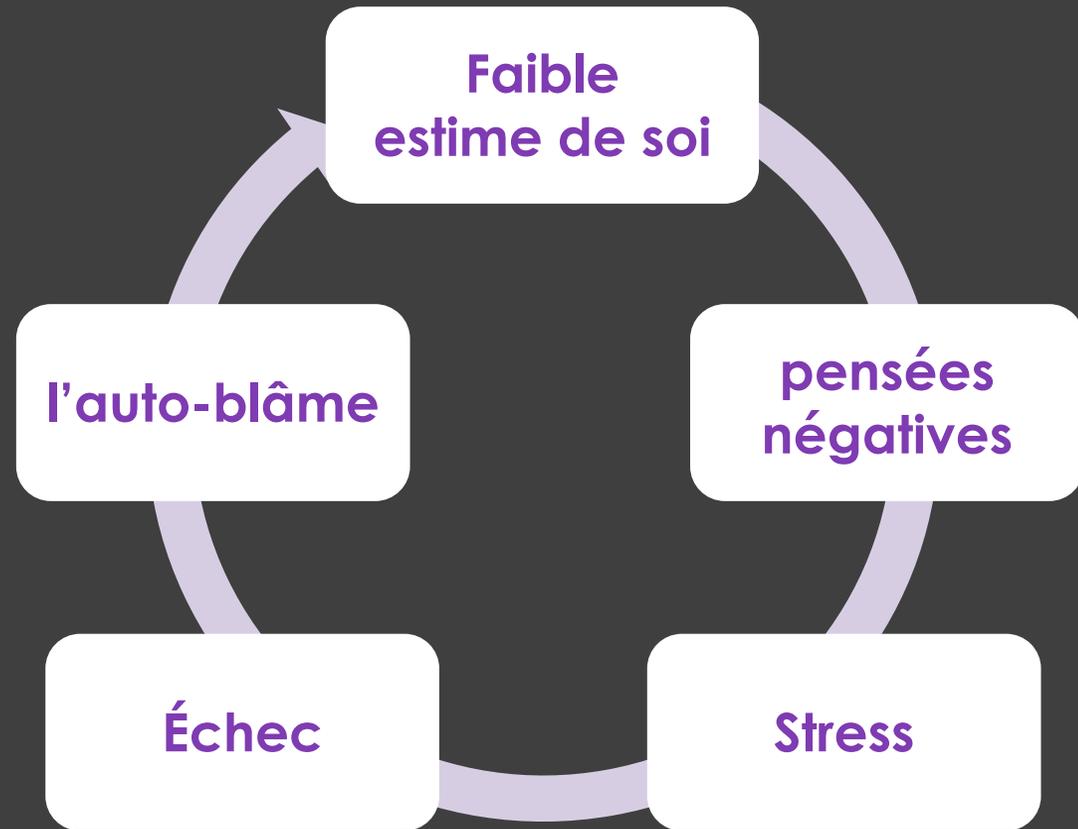
*construire l'estime de soi et
croire en moi*



LE CERCLE VICIEUX

Votre estime de soi dépend de vous et de la façon dont vous vous voyez.

Si vous avez des pensées négatives sur vous-même, vous serez stressé, échouer, vous blâmer, et le sentiment que vous n'avez pas de valeur, qui est à nouveau une pensée négative.



LE CERCLE VICIEUX

Essayez de briser le cercle vicieux en changeant les pensées négatives avec les pensées positives. Essayez de vous détendre et d'éviter l'échec. Sentez-vous bien dans votre peau et soyez fier.

POSEZ-VOUS CES QUESTIONS

Quelle est ma plus grande lutte?

Qu'est-ce que je fais de mieux?

Que puis-je faire mieux?

Quelle est ma plus grande peur?

Quelle est ma pire émotion?

Comment puis-je vaincre le stress?

Même quand j'échoue, puis-je apprendre de mes erreurs?

Puis-je accepter et m'aimer moi-même?

Puis-je faire accepter et aimer les autres?

Puis-je être heureux avec qui et ce que je suis?



Résumé



**RESPECTEZ-VOUS, AFIN QUE LES
AUTRES VOUS RESPECTENT!**

N'oubliez pas que l'estime de soi est le sentiment que vous êtes une bonne personne qui mérite d'être traitée avec respect.



**Capacité + EFFORT =
PERFORMANCE**
↓
ESTIME DE SOI

Vos capacités et vos efforts sur quelque chose affectent vos performances. Tous ensemble, ils affectent votre estime de soi.



**“LE FAIT QUE QUELQU’UN
D’AUTRE T’AIME NE TE SAUVE
PAS DU PROJET DE T’AIMER.”**

Sahaj Kohli

L’estime de soi est un processus continu. Vous devez travailler sur vous-même tous les jours et essayer de vous aimer autant que possible.



*en apprendre davantage sur
les différents types de
conscience de soi*



La conscience de soi est la capacité de se voir clairement et objectivement.

Cela signifie que vous n'êtes pas vos pensées, mais l'observateur de vos pensées.

En d'autres termes, peu importe ce que vous pensez, mais comment vous interprétez ce que vous pensez.

QU'EST-CE QUE LA CONSCIENCE DE SOI?



La conscience de soi aide à soutenir la pro-activité et la créativité, et vous aide à:

- développer et évoluer

contrôler les émotions et prendre de meilleures décisions

être conscient de la façon dont les autres pensent et vous permet de

devenir meilleur dans les relations et à votre travail

voyez-vous clairement et être fier de vous, peu importe ce que les autres disent

**POURQUOI LA CONSCIENCE DE SOI EST-ELLE
IMPORTANTE?**



Conscience de soi de vos forces... savoir ce que vous êtes bon à et en essayant de devenir encore mieux à elle.

Conscience de soi de vos faiblesses... sachant ce que vous n'êtes pas si bon à et en essayant de devenir meilleur à elle.

Conscience de soi de votre côté obscur... connaître vos peurs, vos angoisses et vos défauts et essayer d'y travailler.

Conscience de soi de vos émotions... savoir ce que vous ressentez et essayer de vous faire sentir mieux.

COMBIEN Y A-T-IL DE TYPES DE CONSCIENCE DE SOI?



Prenez le temps de réfléchir et de réfléchir. Pendant 10 minutes chaque jour, réfléchissez à ce que vous ressentez et aux mesures que vous pouvez prendre pour vous sentir encore mieux.

Ecoutez les autres. Lorsque votre famille ou vos amis ont besoin de vous, écoutez ce qu'ils ont à dire. Maintenant, essayez de vous écouter et vos propres besoins.

Essayez de voir les choses différemment. Soyez conscient de vos réactions et émotions.

**COMMENT PUIS-JE DEVENIR PLUS CONSCIENT DE
MOI-MÊME?**



Vous ne vous écoutez pas, vos émotions et vos besoins.

Vous agissez ou vous parlez avant de penser.

Vous avez une idée de vous-même et vous ne la changez pas.

Vous n'écoutez pas les gens qui vous aiment et vous respectent.

Vous ne vous souvenez que de vos échecs et non de vos succès.

Vous ne passez pas assez de temps avec vous-même.

CE QUI ARRÊTE MA CONSCIENCE DE SOI?





*explorer les pratiques
d'autosoins*

FAIRE CE QUI SOUTIENT LE BIEN-ÊTRE



Il est très important de faire de petites choses qui vous aident à **prendre soin de vous tous les jours.**

Vous devriez toujours trouver le temps de faire les choses qui vous font vous sentir bien.



FAIRE CE QUI SOUTIENT LE BIEN-ÊTRE



1. **ASSUREZ-VOUS QUE VOUS DORMEZ SUFFISAMMENT:** 8 heures de sommeil chaque nuit vous donne un esprit fort et l'énergie dont vous avez besoin pour la journée.
2. **Mangez bien et assez:** ajoutez des légumes et des fruits à votre alimentation quotidienne et n'oubliez pas de boire 10 verres d'eau par jour.
3. **EXERVEZ-VOUS:** choisissez ce qui vous convient le mieux : marcher, courir, faire du vélo... Peu importe. Il suffit de le faire pendant 10-20 minutes tous les jours.
4. **DÉTENDEZ-VOUS:** prendre un bain, écouter de la musique, lire un livre, parler à vos amis, regarder votre émission de télévision préférée.

FAIRE CE QUI SOUTIENT LE BIEN-ÊTRE



- 5. PRENEZ L'AIR.:** ne restez pas à l'intérieur tout le temps. Sortez sur le balcon ou le jardin, profitez du soleil, prenez soin d'une plante ou d'un animal de compagnie.
- 6. GARDEZ VOTRE PLACE PROPRE ET BIEN RANGÉE:** même si ce n'est pas votre maison, il est important de prendre soin de votre espace.
- 7. PARLEZ AUX GENS ET PROFITEZ DE LEUR AMOUR:** il est important de sentir que les autres se soucient de vous. Serrez-les dans vos bras et dites-leur à quel point vous les aimez.
- 8. EXPRIMEZ VOS ÉMOTIONS:** écrire ce que vous ressentez, dessiner, faire de l'artisanat.



FAIRE CE QUI SOUTIENT LE BIEN-ÊTRE

ALLER PLUS LOIN AVEC L'ESTIME DE SOI

<https://ibpf.org/articles/50-ways-to-start-practicing-self-care>

L'**auto-soin** est un processus continu. Vous devriez toujours essayer de trouver de nouvelles façons de prendre soin de vous-même. Vous n'avez pas à suivre tous ces **conseils**. Il suffit de choisir ceux qui vous conviennent et de trouver d'autres de votre propre!



renforcer la confiance en soi



OBSTACLES À LA CONFIANCE EN SOI

Ce que vous faites et ce que vous ressentez dépend beaucoup de ce que vous pensez de vous-même. Pour croire en vous-même, vous devez réduire les pensées négatives et revoir vos normes.



source:

<https://everyonecanbuildacastle.com/2020/02/17/having-low-self-esteem/>

OBSTACLES À LA CONFIANCE EN SOI

Au lieu de... Pensez à ...

Je ne peux pas

Je vais essayer

Je ne suis pas digne

Chaque personne a sa propre valeur

Je dois être parfaite

Je dois faire de mon mieux

Je ne dois pas faire
d'erreur

Si je fais une erreur, j'en tirera des leçons

Je ne suis pas assez bon

Je vais devenir meilleur

Personne ne m'aime

Je dois trouver les gens qui m'aiment



Résumé



**CROYEZ EN VOUS-MÊME, AFIN
QUE LES AUTRES CROIENT EN
VOUS.**

It is not easy to build self-confidence. Every day you should find one thing that you are confident about and try to be even better at it. When you face obstacles, be optimistic and do your best to overcome them.



**APPROUVEZ-VOUS; SOYEZ
CELUI QUI DIT LES MOTS
D'ENCOURAGEMENT QUE VOUS
DÉSIREZ ENTENDRE.**

Pour que les autres croient en vous, il faut d'abord croire en soi. Plus vous croyez en vous-même et plus vous vous encouragez, plus vous obtiendrez de confiance et de soutien de la part d'autres personnes autour de vous.



**“POUR RENFORCER LA
CONFIANCE, IL FAUT
PRATIQUER LA CONFIANCE.”**

Dr. Ivan Joseph

La confiance en soi est quelque chose que vous devez pratiquer tous les jours. N'oubliez pas de vous dire « bravo » chaque fois que vous atteignez un objectif ou que vous apprenez quelque chose de nouveau. N'oubliez pas d'être optimiste et de sourire!





vérifier mon apprentissage



MAINTENANT, JE PEUX...

- rappeler l'importance de l'estime de soi
- développer des façons d'améliorer mon estime de soi
- construire l'estime de soi et la croyance en moi
- comprendre les différents types de conscience de soi
- explorer les pratiques d'estime de soi
- renforcer la confiance en soi

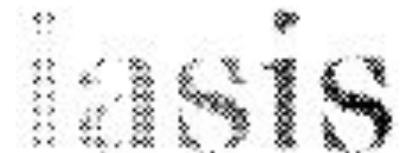


Bien joué!

Pourquoi ne pas essayer d'autres MOOC NOW ?

PERSONAL DEVELOPMENT	AUTONOMISATION SOCIALE	ACTIFS DE LEADERSHIP
renforcer mon auto	influencer les autres	inspirer les autres
gérer mes émotions	promouvoir l'égalité des sexes	atteindre les objectif

MOOC développé par Center of Social Innovation, Chypre



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

