



Développez votre savoir-être

Nom de la compétence : CONFIANCE EN SOI

Définition : Exécuter un mandat ou une tâche en ayant l'assurance de posséder les capacités, les connaissances, l'expertise et le potentiel pour réussir.

Quelques questions qui vous branchent...	Oui	Non
– Êtes-vous à l'aise quand vous participez à une réunion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Êtes-vous à l'aise lorsque vous faites face à une situation nouvelle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Émettez-vous facilement votre propre opinion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Êtes-vous une personne proactive, c'est-à-dire qui prend des initiatives, sait anticiper les problèmes et utiliser les bons moyens pour les résoudre (contrairement à une personne qui a plutôt tendance à réagir aux situations)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Réussissez-vous généralement les mandats et les tâches qui vous sont confiés?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Avez-vous une image positive de vous-même?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Avez-vous l'impression d'être écouté quand vous parlez?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous accumulez les « non », lisez ceci!

Quelques trucs qui portent fruit ...

- Rappelez-vous que la confiance en soi existe d'abord dans l'esprit de chacun, qu'elle comporte une part d'incertitude et qu'elle peut, pour un même individu, varier d'une situation à l'autre et d'un domaine à l'autre.
- Soyez conscient que l'on ne peut connaître à l'avance et de façon précise les résultats que l'on obtiendra, car plusieurs facteurs entrent en jeu. L'important est de faire le maximum pour réussir.
- Développez votre capacité de distinguer vos forces de vos faiblesses.
- Ayez envers vous-même des attentes et des exigences réalistes.
- Prenez parfois des risques et explorez de nouveaux domaines. Les nouvelles expériences dont le degré de risque vous apparaît tolérable peuvent être utiles pour développer votre confiance.
- Pour vous rassurer et faire face à une situation nouvelle (une réunion où vous ne connaissez personne par exemple), établissez les contacts plutôt que de les éviter. Rien de tel que de transformer votre nervosité en action pour vous sentir à l'aise rapidement.
- Apprenez de vos erreurs ou de vos maladresses. En comprenant comment elles se sont produites, vous pourrez agir autrement la prochaine fois.
- Il faut comprendre les causes de ses échecs, et particulièrement les échecs répétés, pour diminuer leur impact sur la perte de confiance.
- La peur de l'échec peut devenir paralysante; rappelez-vous que la réussite est un résultat que l'on obtient par nos efforts.

1- Si vous le souhaitez, effectuez cette réflexion personnelle :

En lien avec la compétence ciblée, énumérez les aspects dont vous êtes satisfait et que vous souhaitez maintenir.

Énumérez les aspects dont vous êtes partiellement satisfait et que vous souhaitez améliorer.

Énumérez les aspects dont vous êtes insatisfait et que vous souhaitez modifier.

2- Partagez vos réponses avec un collègue afin de valider votre perception de vous-même.

Réalisé par



Ce projet a été réalisé dans le cadre du programme « Initiative d'appui aux conseillers agricoles » selon les termes de l'entente Canada-Québec sur le Renouveau du Cadre stratégique agricole.

