



60 minutes pour booster sa confiance en soi au travail

Camille Grandidier

Consultante & Coach

10 septembre 2025

QUI SOMMES-NOUS ?



Nos métiers



LA FORMATION



LE CONSEIL



L'ÉDITION



À votre service
depuis 40 ans !

A PROPOS

Camille Grandidier

- Consultante & Coach.
- Ancienne avocate, juriste dans le domaine de la finance.
- Auteure des livres :
 - *60 minutes pour booster votre énergie* (Éditions GERESO)
 - *60 minutes pour booster votre confiance en vous* (Éditions GERESO)



POURQUOI CE WEBINAIRE ?

Renforcez votre confiance en vous pour :

- Oser passer à l'action
- Gérer le doute et le syndrome de l'imposteur
- Transformer vos émotions en alliées
- Avancer avec clarté et assurance

La confiance ne vient pas après la réussite : elle permet la réussite.





PROGRAMME

1. Comprendre la confiance en soi
2. Clarifier vos objectifs et vos standards
3. Dépasser le doute et la peur d'échouer
4. Cultiver une discipline bienveillante
5. Construire votre plan d'action personnalisé

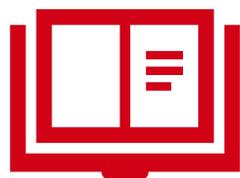




Comprendre la confiance en soi



Définir ce qu'elle est... et ce qu'elle n'est pas



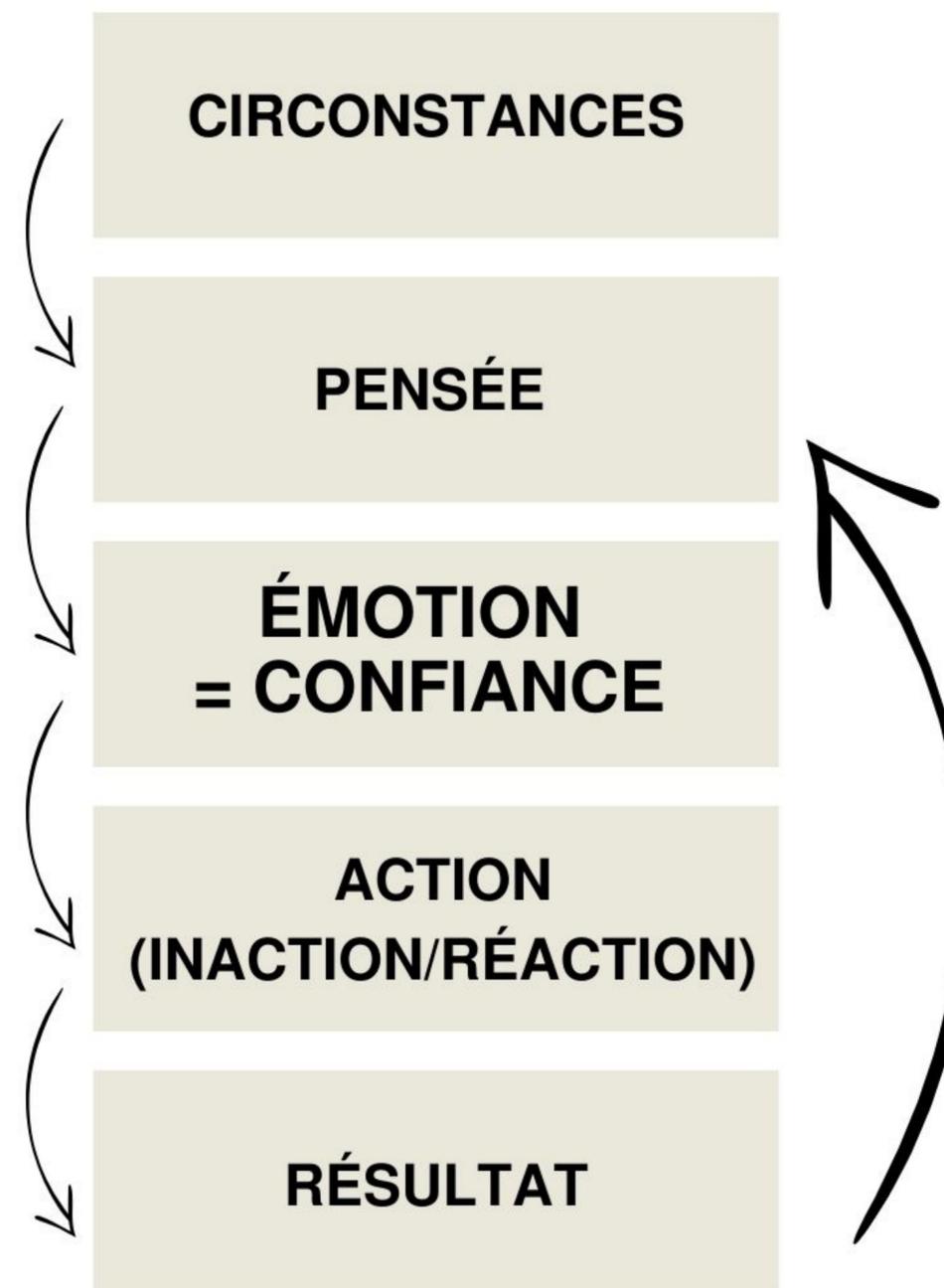
Définition

- . La confiance en soi, c'est croire en ses capacités même sans preuve
- . Ce n'est pas une compétence innée : elle se cultive et se travaille chaque jour
- . La vraie confiance ne signifie pas réussir parfaitement, tout contrôler ou ne jamais douter
- . Elle se renforce en avançant, pas en attendant de se sentir prêt
- . Clé : l'inconfort est la monnaie du succès.

Avoir confiance en soi est une question d'état d'esprit

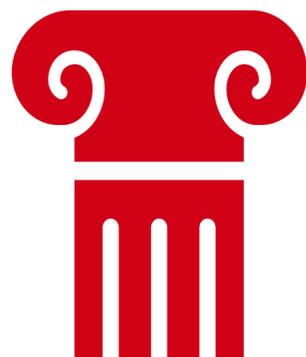
La confiance en soi est une émotion.

Comme toute émotion, celle-ci est
générée par votre manière de
penser.



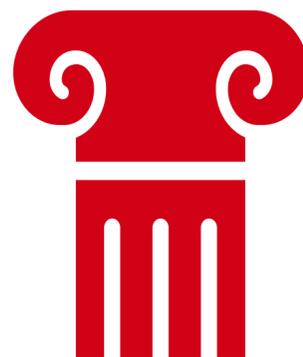
3 piliers pour arriver à plus de confiance en soi

COURAGE



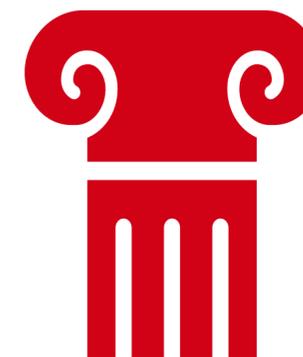
Oser avancer malgré la peur.

RÉSILIENCE



Se relever après un échec, apprendre, ne pas abandonner

ENGAGEMENT



S'engager à pratiquer encore et encore, répéter, agir, progresser



Clarifier vos objectifs et vos standards



Identifier ce qui compte vraiment



Quel est le résultat visé ?

- La confiance se construit en sachant où vous allez.
- Focalisez-vous sur la valeur que vous créez et apportez dans votre travail, plutôt que sur ce que les autres peuvent penser de vous.
- Clarifiez :
 - ✓ Le résultat que vous voulez créer dans votre carrière
 - ✓ Ce qui compte vraiment pour vous
 - ✓ La valeur que vous apportez à votre entreprise

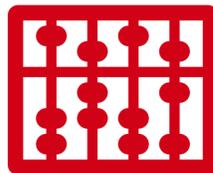
Clarifier votre vision



Exercice de visualisation

- **Objectif** : se connecter à la version de vous **qui a déjà confiance**.
- **Consignes** :
 - Fermez les yeux et respirez profondément
 - Visualisez-vous dans une **situation professionnelle concrète** :
 - => Vous prenez la parole en réunion
 - => Vous défendez une idée importante
 - Vous acceptez une nouvelle mission
 - Vous incarnez la version de vous **sûre, confiante et alignée**
- Visualisez :
 - Votre **posture**
 - Votre **énergie**
 - Vos **pensées**
 - Vos **émotions**
- Observez **comment vous agissez** et **comment vous vous sentez**
- Plus vous **ressentez** cette version de vous, plus votre cerveau crée les **connexions neuronales** pour y accéder naturellement.

Définir ses propres standards



Définissez vos propres standards
→ vos règles du jeu personnelles

- Osez poser vos **limites** et vos **priorités**.
- Plus vos objectifs sont alignés avec vos **valeurs**, plus votre motivation est durable.
- Poser des **critères objectifs** qui vous aident à mesurer la **qualité de votre travail et votre productivité**.
- Tenez compte de votre **attitude** au travail. L'**énergie** avec laquelle vous venez au travail compte.
- Exercice :
 - ✓ Définissez ce que vous considérez être du « bon travail » dans votre rôle ?
 - ✓ Quels critères choisissez-vous pour définir la réussite et la qualité de votre travail ?



Dépasser le doute et la peur d'échouer



Transformer votre dialogue interne



Décidez de croire en
vous !

- Le doute et la peur sont **normaux**... mais ils ne doivent pas vous diriger
- La clé : **changer votre dialogue interne**
 - ✗ « Je ne suis pas assez compétent »
 - ☑ « Je peux apprendre et progresser »
- Créez vos propres **ancrages** et **affirmations** pour vous encourager :
 - « J'ai déjà surmonté des défis »
 - « Je suis capable d'évoluer et de m'adapter »

Gérer vos émotions et les utiliser comme alliées



Il y aura toujours des émotions négatives. Celles-ci font partie de la vie.

- La peur et le doute sont des émotions.
- Apprenez à **apprivoiser vos émotions** : tout ce que vous risquez, c'est une sensation temporaire
- Transformez la peur en moteur → agir malgré l'inconfort
- Vos émotions influencent vos actions, décisions et vos résultats
- **Pause consciente** → observer ses pensées sans jugement
- Plus vous **réglez votre système nerveux**, plus vous pouvez décider **avec lucidité**
- Votre capacité à gérer vos émotions et votre **stress** renforce votre **assurance**.

Surmonter les obstacles



Tournez-vous vers les solutions.

- **Changez le type de questions que vous vous posez**

Au lieu de vous demander :

« Pourquoi je suis bloqué·e ici ? »

« Pourquoi je n’y arrive pas ? »

Essayez plutôt :

« Comment puis-je faire avancer les choses, même un tout petit peu ? »

« Quelle est la prochaine étape que je peux envisager ? »

« Qui peut m’aider dans cette situation ? »

- **Exercice : Transformez vos obstacles en plan d’action**

1. Dans la colonne de gauche, notez tous les obstacles qui vous empêchent aujourd’hui d’avoir confiance en vous.

2. Dans la colonne de droite, trouvez pour chaque obstacle **une action concrète** qui vous aidera à le dépasser.

💡 *Astuce* : cet exercice est encore plus puissant si vous l’appliquez à **un objectif ou un résultat précis**.



Cultiver une discipline bienveillante



Voir la discipline différemment

CE QU'EST LA DISCIPLINE

- ✓ Une preuve d'amour envers soi
- ✓ La capacité à se montrer présent.e pour ce qu'on veut vraiment
- ✓ L'art d'aligner ses pensées, émotions et actions avec ce que l'on veut créer

CE QUE N'EST PAS LA DISCIPLINE

- ✗ Se forcer à obéir à des règles extérieures qui n'ont pas de sens pour nous
- ✗ Se punir ou se restreindre
- ✗ Se faire violence pour changer

Créer des rituels qui vous soutiennent



Créez vos rituels pour vous ancrer et gagner en confiance

- **Rituel du matin :**
 - Visualisez vos réussites avec fierté et détermination.
 - Lisez vos phrases d'ancrage pour renforcer votre motivation.
 - Pratiquez un exercice de respiration, de méditation ou de pleine conscience.
 - Si un obstacle se présente : prenez un moment pour vous auto-coacher et rappelez-vous votre « pourquoi ».
- **Rituel du soir :**
 - Préparez la journée du lendemain : notez trois résultats concrets que vous souhaitez atteindre.
 - Rentrez chez vous en marchant, en écoutant une musique qui vous inspire.
 - Écrivez cinq choses dont vous êtes fier aujourd'hui.
 - Notez cinq éléments pour lesquels vous ressentez de la gratitude.

✿ La confiance en soi se construit dans la cohérence entre vos intentions et vos actions. Elle s'incarne dans vos habitudes quotidiennes.



Construire votre plan d'action personnalisé



Ce que je vous invite à faire maintenant

✿ Une vision à cultiver

- Prenez un instant pour vous reconnecter à la vision de la personne que vous souhaitez devenir. Visualisez-la, ressentez son énergie, et gardez cette image comme boussole dans vos choix.

🌀 Un état d'esprit à ancrer

- Choisissez **une phrase, un mantra ou une affirmation positive** qui nourrit votre confiance en vous.
- Écrivez-la. Relisez-la chaque jour. Laissez-la guider vos pensées et vos décisions.
- Exemple : « *Je choisis de croire en moi et en mes capacités, pas à pas.* »

🔄 Un rituel à intégrer

- Sélectionnez une des actions vues ensemble aujourd'hui et engagez-vous à l'ancrer dans vos habitudes.
- Rappelez-vous : c'est la régularité qui transforme une action ponctuelle en véritable force intérieure.



À garder à l'esprit



- La confiance se construit **jour après jour**.
- C'est un **choix** : celui de croire en vous **avant d'avoir les preuves**.
- Avancez avec **courage, curiosité et bienveillance envers vous-même**.



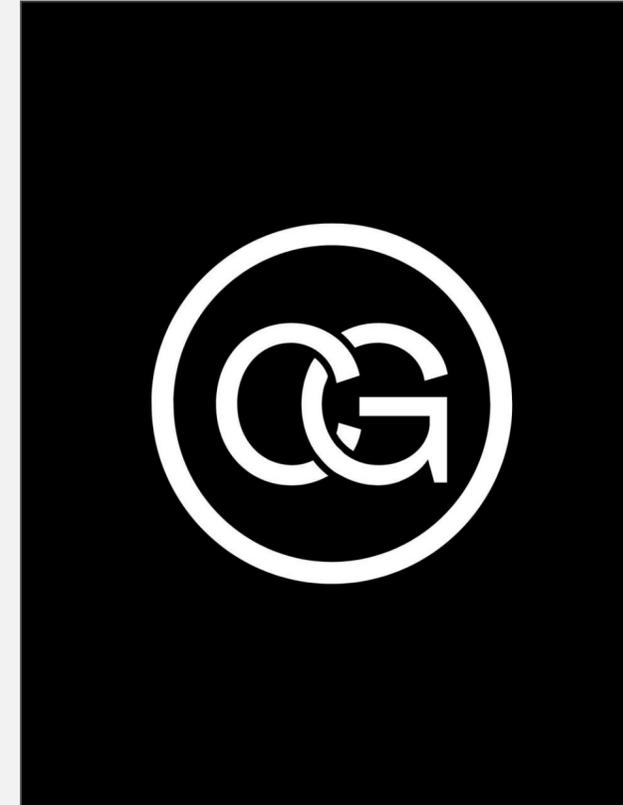
QUESTIONS / RÉPONSES



POUR ALLER PLUS LOIN ...



Instagram : [@camille_grandidier](#)
LinkedIn : Camille Grandidier



Newsletter « Coup de Boost »
www.camillegrandidier.com



60 minutes pour booster votre confiance en vous

Camille Grandidier

www.librairie.gereso.com

MERCI À VOUS !



Gardons le contact
formation@gereso.fr

