

Formation des demandeurs d'emploi dans les régions

Le développement personnel. L'affirmation de soi

*Réussir à trouver un emploi est un mélange de Savoir, de
savoir faire et surtout de savoir être.*

*Le développement personnel est la partie de
l'accompagnement des demandeurs d'emploi axée sur le savoir
être. Ce module est développé par le cabinet LINK au tour de 3
points clés :*

- _ l'estime de soi,*
- _ l'affirmation de soi et*
- _ la pensée positive.*

*Des états d'esprits et attitudes nécessaires sur le marché de
l'emploi pour réussir*

2- L'affirmation de soi

2.1- **Comment être soi-même**

Être soi-même. C'est probablement la phrase la plus souvent utilisée dans toute l'histoire des conseils. Mais que signifie être soi-même? Est-ce aussi facile que ça en a l'air? Si vous suivez les étapes décrites ci-dessous, ce peut être très facile.

2.1.1- **Se découvrir**

- **Définissez-vous avec vos propres mots**

Oscar Wilde a dit: « *Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris.* » En effet, vous ne pouvez pas être vous-même si vous ne savez pas et ne vous acceptez pas en premier. Trouvez le temps d'en apprendre plus sur ce qui a de la valeur pour vous, contemplez votre vie et vos choix. Essayez de penser aux choses que vous aimeriez et n'aimeriez pas faire. Assurez-vous de vous définir selon vos propres termes et soyez à l'aise avec cette définition.



- **Évitez de faire une fixation sur le passé.**

Lorsque vous cherchez à être vous-même ne cherchez pas à vous définir selon un moment ou une période et passer le reste de votre vie à essayer d'être la même personne que vous étiez sans vouloir évoluer avec le temps qui s'écoule.

Donnez-vous de l'espace pour évoluer, pour vous améliorer et pour devenir plus sage. Pardonnez-vous vos erreurs passées et vos comportements dont vous n'êtes pas fier. tirez-en des leçons et continuer à progresser.

2- L'affirmation de soi

- **N'arrêtez jamais de rechercher vos propres forces.**

Avec le temps, celles-ci pourraient changer et avec elles votre définition de vous-même, c'est pourquoi vous ne devez jamais arrêter de vous concentrer et de vous reconcentrer sur vos forces. Elles donnent un équilibre adéquat à vos faiblesses.

- **Détendez-vous.**

Que pourrait-il arriver si vous tombiez par terre alors que vous êtes en groupe? Apprenez à rire de vous-même et ne pas se prenez pas toujours trop au sérieux au moment où cela se passe et après.

Faites-en une histoire amusante que vous pourrez partager avec les autres. Cela leur montre que vous n'êtes pas parfait et vous aide à vous sentir plus à l'aise.



2.1.2- Gérer les autres

- **Soyez honnête et ouvert**

Si vous avez honte ou si vous manquez d'assurance à propos d'un certain aspect de vous-même, apprenez à avouer vos imperfections pendant une discussion avec quelqu'un d'autre. Au moment où vous dites : « *en fait, je deviens très irascible lorsqu'il y a du désordre dans la pièce. Mais je le fais parce que je suis paresseux et j'essaye de me défaire de cette mauvaise habitude. Je suis désolé. Je sais que je pourrais faire mieux et je vais essayer...* »... Vous diffusez une honnêteté sincère dans la discussion qui désamorcera la raison première de la dispute.

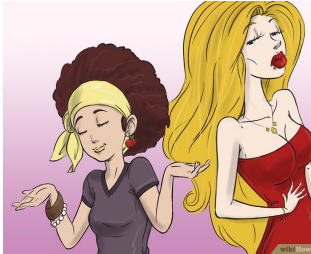
- **Ne vous comparez pas aux autres.**

Si vous faites des efforts pour être une personne que vous n'êtes pas, vous ne serez jamais heureux.

En vous comparant aux autres, vous donnez trop de pouvoir à leur image de façade et vous réduisez votre propre estime de vous-même en vous basant sur ce mirage.

2- L'affirmation de soi

Donnez plutôt de la valeur à la personne que vous êtes, aimez votre personnalité et acceptez vos défauts.



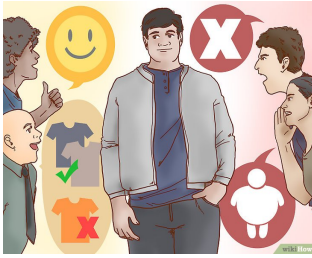
- **Arrêtez de vous soucier de ce que les autres pensent de vous.**
Certaines personnes vont vous apprécier et d'autres non. C'est pourquoi, il est presque impossible d'être vous-même si vous passez votre temps à vous demander si les autres vous trouvent drôle, gros, bête, intelligent ou populaire pour faire partie de leur groupe. Pour être vous-même, vous devez laisser partir ces inquiétudes et laisser s'exprimer votre comportement naturel avec d'autres types de considération en guise de filtres et pas leur considération à propos de vous.
- **Arrêtez de vouloir plaire à tout le monde.**

Vouloir l'amour et le respect de tout le monde est un exercice inutile, car cela va faire du mal à votre développement personnel et à votre assurance. Ce qui importe le plus est que vous écoutiez votre propre assurance intérieure et si vous n'en avez pas, vous pouvez commencer à la développer !

- **Entourez-vous de personnes positives.**

Construire un cercle d'amis de confiance qui partagent vos vues et vos croyances est une excellente façon de réduire l'impact des personnes négatives dans votre vie. Vous pouvez vous dire que leurs opinions ne vous intéressent pas et elles ne le devraient pas, mais c'est beaucoup plus facile si d'autres personnes sont d'accord avec vous et restent à vos côtés.

2- L'affirmation de soi



2.1.3- Cultiver son vrai moi

- **Traitez-vous comme vous traiteriez votre meilleur ami.**

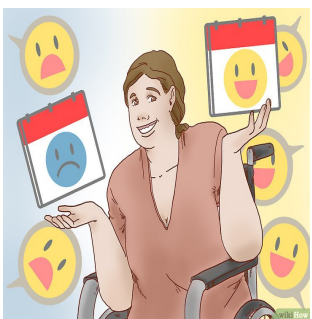
Donnez-vous le même traitement gentil, attentionné et respectueux que vous donnez aux personnes qui se soucient de vous. Stimulez votre estime de vous-même. Dites-vous que vous êtes spécial, fantastique et que vous méritez de l'être.



- **Développez votre individualité et suivez votre propre style.**

Que ce soit un style propre ou même une manière de parler, si votre façon préférée de faire quelque chose s'éloigne de la façon générale et produit un résultat positif, soyez-en fier. Soyez un personnage, pas un genre.

Qui que vous soyez, *acceptez-le*. La différence est une chose magnifique et elle attire les gens vers vous. Ne laissez pas les autres vous changer.



2.1.4- Prenez votre défense et défendez les autres

- **Prenez votre défense.**

2- L'affirmation de soi



Lorsque quelqu'un vous harcèle, ne le laissez pas faire. Il n'a pas le droit de vous harceler ! Si vous avez un problème, il existe beaucoup de personnes gentilles qui ont envie de vous aider.

- **Prenez la défense des autres.**

Lorsque vous vous rendez compte qu'une personne en harcèle une autre, votre bonne nature vous pousse à la faire s'arrêter. Quelle que soit la façon que vous utilisez, vous avez le droit d'y mettre un terme.



- **Prenez la défense de ceux contre qui vous vous êtes défendu.**

Ce n'est pas parce que vous avez eu à vous défendre contre eux que ces personnes n'ont pas de cœur !



2.2- Comment croire en soi

Il peut souvent être difficile de croire en vous-même, surtout si vous sentez que vous n'avez rien à offrir ou que vous ne méritez pas certaines choses. Si vous avez du mal à

2- L'affirmation de soi

voir les choses incroyables à votre sujet, vous pouvez faire des choses simples pour commencer à croire en vous-même.

2.2.1- **Cultivez des perspectives positives.**

- **Faites une liste de vos réussites passées.**

Dressez une liste de toutes vos réussites pour vous aider à commencer à croire en vous. Faites une liste de toutes les choses pour lesquelles vous pensez avoir été le meilleur à un moment donné de votre vie. Notez même les activités les plus insignifiantes, par exemple, l'organisation d'une soirée, ou d'un anniversaire, pour un ami ou un membre de votre famille.

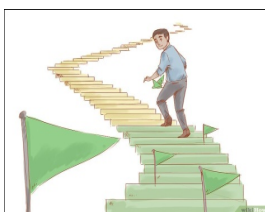
- **Parlez à des gens qui vous aiment.**

Parfois, vous pourriez avoir du mal à voir ce qu'il y a de bien chez vous, mais les gens qui vous aiment vraiment n'auront jamais de mal à voir ce genre de choses.

Dites-leur par exemple : *« ces derniers temps, j'ai eu l'impression de n'être bon à rien, mais j'essaye de dépasser ce sentiment et d'identifier mes compétences. Selon toi, quels sont les domaines où je m'y connais ? »*

- **Trouvez une cause en laquelle vous croyez.**

Il pourrait être difficile de croire en vous-même si vous essayez en permanence de faire plaisir aux autres. Assurez-vous de vous occuper de causes et de projets qui comptent pour vous et dans lesquels vous croyez vraiment. La passion que vous ressentez pour ces causes et ces projets vous aidera à travailler plus dur et à voir ce que vous pouvez réussir.



- **Fixez-vous des objectifs réalistes.**

En vous fixant des objectifs réalistes, vous pourrez croire en vous et en vos capacités à accomplir certaines choses. Assurez-vous de développer des objectifs dans le même

2- L'affirmation de soi

domaine que vos compétences pour pouvoir les accomplir. Une fois que vous vous êtes fixé un objectif, travaillez dur jusqu'à ce que vous y arriviez. N'abandonnez pas un objectif parce qu'il est devenu trop difficile. Si un objectif a l'air difficile, essayez de le diviser en objectifs plus petits et concentrez-vous sur un de ces objectifs à la fois.

- **Réfléchissez à la fin de la journée.**

Prenez un petit moment à la fin de chaque journée pour réfléchir à vos expériences. La réflexion sur vous-même vous aide à faire le bilan de ce que vous avez bien fait et de ce sur quoi vous devez encore travailler. S'il se passe une journée où vous n'avez pas fait autant de choses que vous l'espérez, essayez d'apprendre ce que vous pouvez de cette situation pour éviter de répéter les erreurs que vous avez déjà faites.

2.2.2- **Ayez de bonnes habitudes.**

- **Liez-vous avec les gens.**

Il est important de nouer de nouvelles relations d'amitié avec d'autres personnes et de renforcer des relations existantes. Car votre comportement est conditionné par votre entourage et est d'une certaine façon dépendant de celui-ci.



- **Construisez-vous.**

Travaillez à penser des choses positives à propos de vous et de votre comportement. Combattez l'envie forte d'être négatif en identifiant deux de vos forces tous les jours. Contrez vos pensées négatives avec des pensées positives en identifiant deux choses positives chez vous.

Par exemple, si vous vous prenez à penser que vous êtes nul en mathématiques, recadrez cette pensée en vous disant que les mathématiques sont un défi pour vous, mais que vous travaillez dur pour vous améliorer.



2- L'affirmation de soi

- **Soyez proactif.**

Ne remettez pas les choses au lendemain. Accomplissez vos tâches pendant le temps imparti pour avoir un petit peu plus de temps pour faire de votre mieux ! En rencontrant de petits succès avec les tâches que vous terminez, vous arrivez à croire que vous pouvez accomplir des choses encore plus grandes !

Au lieu de laisser les exigences de la vie quotidienne s'empiler les unes sur les autres, occupez-vous-en dès qu'elles se présentent.

- **Apprenez à vous imposer.**

Lorsque vous avez une opinion ou lorsque vous connaissez une meilleure façon d'accomplir une tâche par exemple, exprimez-vous ! Prenez une part active à la situation. Cela montre aux autres que vous êtes capable de prendre le contrôle et d'exprimer vos besoins et vos sentiments.

Par exemple, si l'un de vos collègues de bureau fait souvent des blagues sexistes, essayez de trouver une façon d'exprimer vos préoccupations à propos de ses blagues d'une façon productive. Vous pourriez simplement lui dire que vous vous sentez offensé par ses blagues.

- **Aidez les autres.**

En aidant les autres, vous pouvez souvent avoir une meilleure compréhension de ce que vous pouvez faire tout en vous sentant mieux à propos de vous-même. À travers des actes de générosité quotidiens, vous aurez une sensation extraordinaire de satisfaction. Cela vous donnera aussi des occasions supplémentaires d'utiliser et de développer vos compétences.

2.2.3- Prenez soin de vous.

- **Faites attention à votre apparence et à votre hygiène.**

Assurez-vous de :

- N'oubliez pas de prendre une douche
- Coiffez-vous et pensez aux barbes
- tailler ou limer vos ongles
- n'oubliez pas de vous brosser les dents
- garder une odeur corporelle agréable



2- L'affirmation de soi

- porter des vêtements qui vous vont bien et dans lesquels vous vous sentez bien
- utilisez du maquillage qui vous met en valeur

- **Nourrissez votre corps avec des aliments sains.**

La nourriture que vous mangez tous les jours va affecter la façon dont vous vous sentez physiquement et émotionnellement. Assurez-vous de contribuer à votre bien-être général en ne consommant que des aliments sains.

- **Faites de l'exercice tous les jours.**

Les exercices sont connus depuis longtemps pour aider à réduire le stress et à vous sentir plus heureux, mais des études ont aussi montré qu'ils peuvent vous aider à améliorer votre confiance en vous. Assurez-vous d'inclure au moins 30 minutes d'exercices physiques par jour pour en récolter les bénéfices physiques et psychologiques.

- **Dormez suffisamment.**

Le manque de sommeil peut aggraver les complexes et d'autres tendances émotionnelles négatives, c'est pourquoi vous devez dormir suffisamment toutes les nuits. Essayez de dormir au moins 8 heures par nuit.

- **Détendez-vous tous les jours.**

Assurez-vous de prendre un peu de temps pour vous détendre tous les jours. Faites des activités comme jouer au foot, aux jeux de société, écouter de la musique, regarder un film ou d'autres techniques de relaxation pour éviter les pensées négatives et vous aider à croire en vous.

- **Gardez un environnement agréable.**

Les choses qui vous entourent peuvent affecter la façon dont vous vous percevez, c'est pourquoi il est important de garder un domicile ou votre chambre, propres, ordonnés, agréables et attirants.

Présentateurs :

Dr Kaba DIANE (DG de LINK)
Dr Gildas BOUGÈG Formateur à LINK



2- L'affirmation de soi

Dr Sékouna CACARA Formateur à LINK

