

<https://eluardvenissieux.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article664>

GAGNER CONFIANCE EN SOI (LYON III) - 30 AVRIL 2019

- CORDEES DE LA REUSSITE - 2018-2019 -

Date de mise en ligne : jeudi 16 mai 2019

Copyright © Collège Paul Eluard, Vénissieux - Tous droits réservés

Le mardi 30 avril, nous avons participé à un atelier sur "La confiance en soi" animé par Elizabeth Lê, chargée de cours auprès du Pôle Réussite universitaire de l'Université Lyon III.



Dans un premier temps, nous avons découvert en quoi cela consiste. Nous avons principalement retenu ces mots qui définissent "la confiance en soi" : se connaître, croire en son potentiel, dépasser ses peurs.

Ensuite nous avons fait un exercice de réflexion autour de la question suivante : Est-ce que je me sens capable d'affronter une situation qui me fait peur ?

Dans un second temps, nous avons identifié nos peurs et on a imaginé comment on réagirait à ce moment venu. Enfin, nous avons réfléchi à comment on peut surpasser notre peur à travers trois étapes : identifier la situation, se détendre, passer à l'action.

Cet atelier nous a permis d'apprendre à nous confronter à une situation redoutée telle qu'un examen ou bien une phobie tout en ayant confiance en nous.

Pour les Parcours d'excellence : Rayane Bouchada