

# **AFFIRMATION DE SOI**

## **COMPETENCES A DEVELOPPER**

### **A – Etre capable de s’exprimer**

- Oser poser des questions
- Oser émettre son avis
- Oser parler de soi-même
- Savoir réagir à des messages verbaux ou non verbaux qui déstabilisent

### **B – Etre capable de se présenter à son avantage**

### **C – Etre capable d’ouverture d’esprit**

- Faire preuve de curiosité à l’égard de son environnement
  - Etre capable d’esprit critique

### **D – Etre capable de se dépasser**

- Rester actif malgré les obstacles
- Accepter des responsabilités
- Prendre des initiatives

### **E – Etre capable de mettre en œuvre un projet de formation ou d’insertion**