C’est quoi la confiance en soi, par Agnes Menso

La confiance en soi est un sentiment profond de croyance en ses capacités, ses compétences et sa propre valeur en tant qu'individu. Voici 3 conseils pour développer la confiance en soi

Identifiez vos forces et vos talents

Prenez le temps de réfléchir à vos compétences, vos réalisations passées et les qualités que vous appréciez chez vous.

Prenez des risques calculés

Sortez de votre zone de confort et essayez de nouvelles choses, même si elles vous paraissent intimidantes. Chaque fois que vous surmontez un défi, cela renforce votre confiance en vous-même.

Poursuivre ma lecture…