

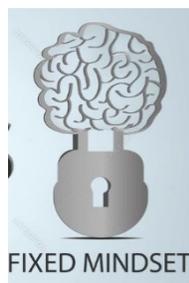
Une reprise toute en confiance

Booster la confiance et l'estime de soi chez les 6-11 ans



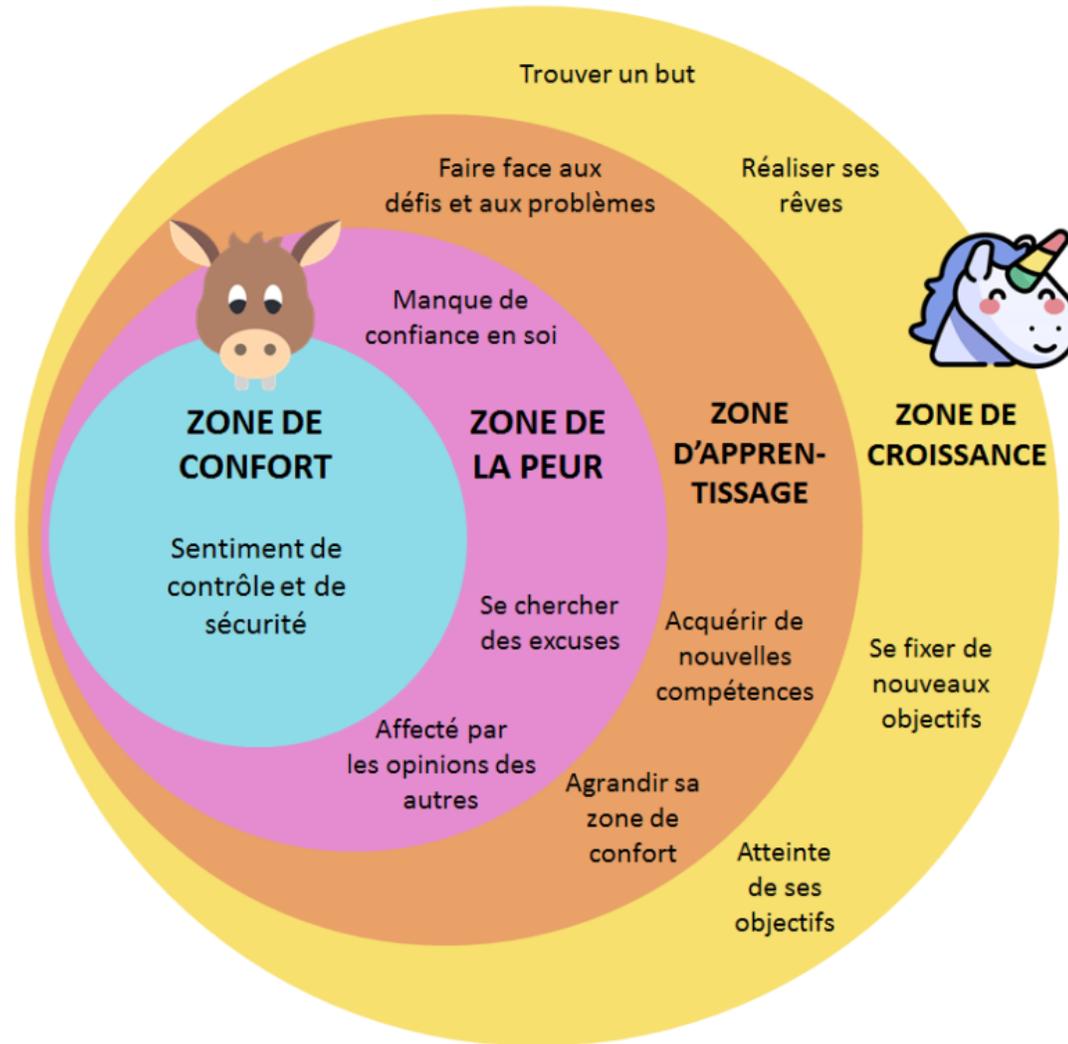
l'écoline


Seeds of Joy
Kids Life Coaching



Situations	Etat d'esprit fixe	Etat d'esprit de développement
Challenges	Evite les challenges	Recherche les challenges
Obstacles	Abandonne facilement	Persiste quand c'est difficile
Effort	Voit l'effort comme inutile, ou pire	Voit l'effort comme étant le chemin nécessaire vers la maîtrise
Critiques	Ignore les critiques négatives, même constructives	Apprend de toutes les critiques
Succès d'autrui	Se sent menacé par le succès des autres	Se sent inspiré par le succès des autres

Sortir de sa zone de confort pour atteindre la zone de croissance



**Imagine le premier
petit pas à faire**
pour t'engager dans
le processus de
réussite



**Souviens-toi de la
dernière fois
que quelqu'un que tu
aimes t'a dit des mots
d'encouragement**
et revis les sensations
agréables associées



**Adopte la posture
de la confiance** : tête
relevée, épaules en arrière,
mains sur les hanches, pieds
légèrement écartés bien ancrés
dans le sol, regarde les gens
dans les yeux, souris.



**Imagine-toi dans la
peau d'une personne
que tu admires**
(héros/ héroïne,
sportif.ve, artiste...) et
imagine
comment
elle réagirait



**Souviens-toi de
ta dernière
réussite ou
fierté (petite ou
grande)** et revis
chaque étape
dans ta tête



**Liste 8 de tes
qualités**, écris-les et
décore tes phrases





Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 seedsofjoy@kidslifestudio.com

 [@seedsofjoy_kidslifestudio](https://www.instagram.com/seedsofjoy_kidslifestudio)

 www.kidslifestudio.com

Route de la Versoix 9, 1185 Mont-sur-Rolle





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline

 021 691 04 04

 contact@lecoline.ch

 [l.ecoline](https://www.instagram.com/l.ecoline)

 lecoline.ch

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline