

# CLÉS POUR UN BIEN-ÊTRE DURABLE

## DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI DANS LE MÉTIER D'INFIRMIÈRE

---

### INTERVENANTE

#### Charlotte Kerbrat

- Ancienne infirmière.
- Fondatrice du collectif Charlotte K, organisme de formation spécialisé dans l'évolution professionnelle des infirmières.

Mail : [charlotte@charlottek.fr](mailto:charlotte@charlottek.fr) – Site : [www.charlottek.fr](http://www.charlottek.fr)

---

### OBJECTIFS

- Mesurer son degré de confiance en soi.
- Connaître ses besoins et son propre fonctionnement en vu d'être épanoui au travail.
- Dépasser ses croyances en lien avec le bien-être au travail.

---

### CONTENU DE L'ATELIER

- Évaluer individuellement son degré de confiance en soi au travail.
- Développer des outils d'intelligence émotionnelle, pour gagner en confiance en soi.
- Obtenir des clés pour valoriser sa confiance en soi au quotidien dans son métier d'infirmière mais aussi dans sa vie de tous les jours.
- Témoignage d'une infirmière ayant réussi à retrouver confiance en elle dans son travail.

### BÉNÉFICES ATTENDUS

- Augmenter sa confiance en soi.
- Oser poser des actions qui boostent la confiance en soi.
- Développer l'amour de soi et utiliser ses ressources pour entretenir un bel équilibre de confiance en soi dans son quotidien.