



Conscience de soi, auto-efficacité, confiance en soi et conciliation dans l'entrepreneuriat

MODULE 1

Le contenu du présent document n'engage que son auteur et relève de sa seule responsabilité ; il ne peut être considéré comme reflétant le point de vue de la Commission européenne ou de tout autre organe de l'Union européenne. La Commission européenne et l'Agence n'acceptent aucune responsabilité quant à l'usage qui pourrait être fait de ces informations.



Co-funded by
the European Union

Le premier module de ce cours se concentre sur une compréhension générale de ce qu'est la conscience de soi et pourquoi elle est importante.

***Conscience de soi,
autosuffisance,
confiance en soi et
conciliation dans
l'entrepreneuriat***

Cela offrira un aperçu de la relation et des interconnexions entre la conscience de soi et l'entrepreneuriat, ainsi que l'effet positif que l'auto-efficacité peut avoir sur les performances entrepreneuriales. Nous aborderons brièvement l'importance de la confiance en soi pour les entrepreneurs et comment booster la votre, puis nous étudierons la signification de la conciliation d'un point de vue entrepreneurial.

***Conscience de soi,
autosuffisance,
confiance en soi et
conciliation dans
l'entrepreneuriat***



Jeu pour briser la glace et introduire le sujet

Description du jeu:

- Chaque participant écrit anonymement sur un ou plusieurs bouts de papier leurs rêves ou choses auxquels il croit.
- Les morceaux de papiers sont récoltés, mélangés et éparpillés sur le sol.
- Chaque participant doit prendre le papier de quelqu'un d'autre, le lire devant les autres et poser des questions si elles s'appliquent à eux.

Important: Le message pouvant être transmis par le présentateur du jeu est: « les gens sont souvent semblables dans leurs rêves et espoirs. »

„DE QUOI JE RÊVE ET EN QUOI JE CROIS“

Activités pour briser la glace



Co-funded by
the European Union

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein ."

"Mastering others is strength;
mastering yourself is true power."
--Lao Tzu



photo: <https://adgeafrica.com/>

WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein ."

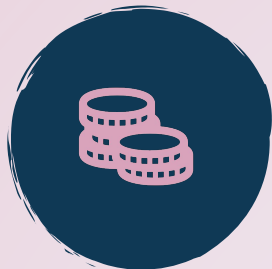


Co-funded by
the European Union

Sujets



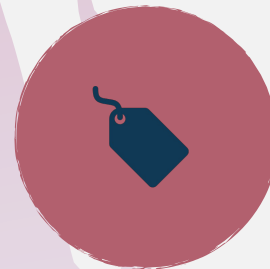
Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



L'auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



L'importance de la confiance en soi pour les entrepreneurs



La conciliation en entreprise



*Le test de personnalité Jung
Cas d'étude*

Aperçu du sujet

- Qu'est-ce que la conscience de soi?
- Pourquoi est-elle importante pour les entrepreneurs?
- Construire sa conscience de soi
- Types de conscience de soi



Photo:
<https://www.chrysos.org.uk/blog/top-ten-tips-for-developing-self-awareness>

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Qu'est-ce que la conscience de soi

- Qu'est-ce que la conscience de soi?

Définition la plus courante:

Pleine conscience de son propre caractère, de ses sentiments, de ses motivations et de ses désirs.

Plus précisément: connaître vos forces, faiblesses, ce que vous aimez, n'aimez pas, les choses pour lesquelles vous êtes forte, moins forte... En fin de compte, il s'agit de savoir qui vous êtes et comment vous fonctionnez. C'est aussi savoir comment les autres vous perçoivent et comment vos actions les affectent.

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



Qu'est-ce que la conscience de soi

□ Pourquoi est-elle importante pour les entrepreneurs?

- Toute personne pensant à lancer son propre business doit répondre à la question « **Est-ce que l'entrepreneuriat est fait pour moi ?** » Les entrepreneurs doivent être suffisamment compétents pour se demander honnêtement s'ils possèdent les compétences et la résilience nécessaire pour survivre et réussir.
- **Qu'est-ce qui vous anime réellement?** Quelle est votre vision? Quels problèmes adorez-vous résoudre? Quel héritage voulez-vous laisser derrière vous? Si vous ne pouvez pas répondre honnêtement à ces questions, vous risquez d'avoir du mal.
- **Exploitez vos points forts** - il est absolument vital que vous identifiez vos points forts et que vous les exploitiez du mieux que vous pouvez.

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



Qu'est-ce que la conscience de soi

□ Pourquoi est-elle importante pour les entrepreneurs?

- **Attaquez-vous à vos faiblesses** - Il est absolument essentiel d'avoir une conscience de soi suffisante pour identifier ses faiblesses. Les entrepreneurs doivent être capables de s'adapter et de s'améliorer rapidement, mais pour ce faire, ils doivent savoir exactement ce qui doit être amélioré.
- **Monter une équipe et une culture** – En tant qu'entrepreneur, vos employés vous prendront comme exemple à suivre. *Quelle est votre éthique de travail? Êtes-vous ouverte d'esprit aux points de vue des autres? Restez-vous serviable même stressée? Assumez-vous la responsabilité de vos erreurs? En d'autres termes, comment traitez-vous les autres?*

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



Qu'est-ce que la conscience de soi

□ Pourquoi est-elle importante pour les entrepreneurs?

- **Vendre-** Lorsque vous gérez votre propre business, vous allez devoir vendre. La conscience de soi peut donner un aperçu de la façon dont vous êtes perçue par les autres, ce qui est particulièrement utile dans un contexte de vente où il est essentiel d'établir une relation et de bâtir rapidement une relation de confiance.
- **Équilibre de la vie professionnelle-** Ici, une fois encore, la conscience de soi est vitale. En écoutant votre corps et votre esprit, en reconnaissant lorsque vous peinez, en réalisant quand vous avez besoin de dormir et, plus généralement, en mettant en priorité votre santé et bien-être, vous agirez dans les meilleurs intérêts pour votre business (contrairement à ce que l'on peut avoir l'impression).

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



CRÉER VOTRE CONSCIENCE DE SOI

□ Comment la construire?

- **Faites attention à ce que vous aimez-** *Qu'est-ce qui me vient naturellement? Qu'est-ce que j'aime faire? Quel est mon ADN?* Répondre honnêtement à ces questions est déjà un très bon point de départ pour accroître sa conscience de soi.
- **Faites attention à ce que vous n'aimez pas-** il est tout aussi important d'identifier les choses que vous détestez. Demandez-vous *Qu'est-ce qui me rend paresseux ? Est-ce de la paresse, ou est-ce que je me montre simplement que je n'aime pas vraiment cette chose ?* Ceci est un mécanisme vers la construction de la conscience de soi.
- **Prêtez attention aux faits-** la conscience de soi c'est de l'honnêteté et l'honnêteté et la désillusion ne peuvent pas coexister. Cela signifie que vous ne pouvez pas baser votre conscience de soi uniquement sur votre propre opinion. Vous devez aussi faire attention aux feedbacks et résultats que vous recevez, en ne prenant pas à cœur les critiques que l'on vous fait.

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



CRÉER VOTRE CONSCIENCE DE SOI

□ Comment la construire?

- **Débarrassez-vous des jugements:** En développant votre conscience de soi, vous apprendrez certaines choses sur vous-même que vous n'appréciez pas. Vous pouvez réaliser que vous pensiez que « je croyais être douée dans ce domaine, mais en fait je ne le suis pas...ou, je pensais que c'était ce que je voulais faire de ma vie, mais en réalité je déteste ça et je veux faire quelque chose de complètement différent. » Lorsque cela se produit, il est important de réaliser que la conscience de soi n'est pas synonyme de jugement de soi. Même si vous réalisez que vous n'êtes pas bon dans quelque chose, vous devez laisser tomber.
- **Soyez plus consciente:** Essayez d'être plus consciente quant à la façon dont vous agissez, aux raisons pour lesquelles vous agissez d'une certaine manière et de la façon dont les autres réagissent à votre égard et aux décisions que vous prenez.
- **Saisissez et revoyez vos objectifs:** Avoir une claire compréhension de vos objectifs, peurs et motivations est une partie importante de la conscience de soi.

SUJET 1

Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



Types de conscience de soi

□ Deux types différents

- **Conscience de soi en public:** Ce type émerge quand les gens sont conscients de la façon dont ils apparaissent aux autres. La conscience de soi en public apparaît dans les situations où les gens sont au centre de l'attention, comme lorsqu'ils font une présentation ou qu'ils parlent à un groupe d'amis.
- **Conscience de soi en privé:** Ce type émerge quand les gens sont conscients de certains aspects de leur personnalité, mais uniquement de façon privée. Par exemple, voir son visage dans le miroir est un type de conscience de soi privée.

SUJET 1
Qu'est-ce que la conscience de soi et pourquoi est-elle importante? La conscience de soi et l'entrepreneuriat



Aperçu du sujet

- Définition de l'auto-efficacité;
- Performances entrepreneuriales;
- Pourquoi l'auto-efficacité est-elle si importante dans l'esprit d'entreprise?
- L'auto-efficacité dans l'esprit d'entreprise
- Auto-efficacité entrepreneuriale pendant le processus de création d'entreprise

SUJET 2

Auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



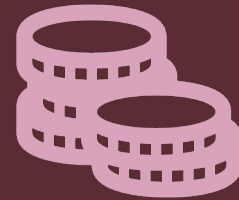
□ Définition de l'auto-efficacité

En bref: L'évaluation personnelle de ses expériences passées contribue à la façon de percevoir son auto-efficacité.

Ou nous pouvons le définir comme le jugement que portent les gens sur leurs capacités à organiser exécuter les actions requises pour atteindre certains types de résultats.

SUJET 2

Auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



□ Performances entrepreneuriales

- La théorie du développement de carrière fournit un cadre qui tente d'examiner le rôle de l'auto-efficacité dans le développement des intentions et des comportements entrepreneuriaux. Elle suggère que le niveau d'auto-efficacité entrepreneuriale au début du processus de développement de carrière a des implications sur les intentions entrepreneuriales d'une personne.
- Lorsqu'un individu commence à être conscient de son potentiel de réussite, il est plus enclin à supporter des difficultés et à se remettre rapidement de ses échecs
- **L'auto-efficacité entrepreneuriale** est la croyance d'un individu en sa capacité à réaliser différentes tâches entrepreneuriales et elle affecte le choix et le développement de la carrière entrepreneuriale.

SUJET 2

Auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



SUJET 2

Auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



- Pourquoi l'auto-efficacité est-elle si importante dans l'esprit d'entreprise?
- L'un des déterminants les plus importants de la performance entrepreneuriale est l'auto-efficacité entrepreneuriale. Étant donné que l'auto-efficacité entrepreneuriale est un indicateur dominant pour la performance d'entreprise, il convient d'accorder une attention particulière à ce sujet.
- Si un individu possède un sens élevé d'auto-efficacité, il aura un succès entrepreneurial plus important. Les individus ayant une plus grande auto-efficacité entrepreneuriale sont plus sûrs de leur capacité à gérer leur entreprise de manière performante.
- Les gens doivent être formés, motivés et soutenus pour devenir des entrepreneurs. Lorsque les gens sont motivés, encouragés soutenus et dirigés pour devenir des entrepreneurs et diriger leur propre entreprise, leur auto-efficacité s'accroît ainsi que leur désir d'atteindre ces objectifs même en présence d'obstacles conséquents.

SUJET 2

Auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



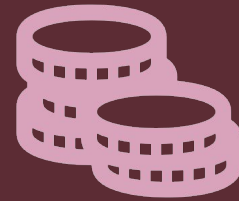
- L'auto-efficacité dans l'esprit d'entreprise
- **Les effets directs et indirects** de l'auto-efficacité des entrepreneurs engagés dans des activités impliquant la création d'une nouvelle entreprise
- **L'efficacité personnelle** a influencé le développement des attributions des entrepreneurs naissants pour la création de nouvelles entreprises
- **L'auto-efficacité diffère suivant les traits de personnalité-** la combinaison des traits masculins et féminins améliore les performances, tandis que plus tard dans le processus, l'orientation vers le rôle masculin détermine significativement le développement vers l'auto-efficacité entrepreneuriale

□ Auto-efficacité entrepreneuriale pendant le processus de création d'entreprise –

- Conformément à la théorie socio-cognitive selon laquelle le succès d'un individu dans différentes activités peut être mieux prédit par sa confiance en ses capacités personnelles que par les compétences et connaissances qu'il possède réellement, ou ses réalisations antérieures.
- **L'intention** est un état d'esprit qui dirige l'attention et l'action vers un but spécifique. En général, plus la confiance de son auto-efficacité est élevée, plus l'entrepreneur perçoit sa compétence à lancer avec succès une nouvelle entreprise.
- **L'identification des opportunités**- Une fois que l'intention entrepreneuriale est formulée, les entrepreneurs naissants cherchent des opportunités potentielles à exploiter
- **Décision d'exploiter**- La décision d'exploiter est initiée une fois que l'entrepreneur est convaincu de sa capacité à atteindre les résultats désirés, tels que des retours financiers élevés et positifs autour d'un nouveau produit
- **Exploitation d'opportunités** – les entrepreneurs étant plus confiants quant à leurs degrés d'auto-efficacité, réussir leurs tâches sont plus susceptibles de résister plus longtemps et d'atteindre des niveaux de performances plus élevés dans l'exploitation d'opportunités.

SUJET 2

Auto-efficacité et les performances entrepreneuriales



Aperçu du sujet

- ▣ Qu'est-ce que la confiance en soi?
- ▣ Comment la confiance vous aide à réussir dans votre entreprise;
- ▣ Comment développer la confiance en soi en tant qu'entrepreneur;

SUJET 3: L'importance de la confiance en soi pour les entrepreneurs



□ Qu'est-ce que la confiance en soi?

Il s'agit d'une attitude à l'égard de vos compétences et de vos capacités. Cela signifie que vous vous acceptez et vous vous faites et que vous avez le sentiment de contrôler votre vie. Une personne qui a confiance en elle se comporte avec assurance car elle se sent sûre de ses capacités ou de sa valeur.

- La confiance en soi améliore la santé mentale
- Les personnes n'ayant pas confiance en elles peuvent se laisser entraîner par le doute et la peur.
- Les personnes qui ont confiance en elles bénéficient de divers avantages en matière de santé mentale: plus de bonheur en général; une estime de soi positive; moins de stress; une meilleure capacité à rebondir après un échec (résilience)
- Des études ont démontré que les personnes ayant un niveau élevé d'auto-efficacité ont confiance dans la poursuite et la réalisation de leurs objectifs. Cela amène aussi les entrepreneurs à vouloir prendre plus de risques. Ainsi, au lieu de se contenter de penser à lancer leur entreprise, ils passent à l'action.

SUJET 3: L'importance de la confiance en soi pour les entrepreneurs



□ Comment la confiance vous aide à réussir dans votre entreprise

- Les entrepreneurs qui sont très confiants sont mieux armés pour lancer et réussir une nouvelle entreprise.
- Ils sont prêts à prendre le risque de créer une nouvelle entreprise.
- Réussir ce pari renforce alors leur confiance en eux.
- Avoir une grande confiance en soi vous permet de:
 - d'être plus enclin à saisir des opportunités
 - D'avoir une meilleure persistance
 - Surmonter plus facilement les obstacles
 - Les autres accepteront d'avantage vos idées

SUJET 3: L'importance de la confiance en soi pour les entrepreneurs



- Comment développer la confiance en soi en tant qu'entrepreneur
- Vous pouvez faire de petits changements dans votre vie. Lorsque vous commencez à voir vos réussites, votre confiance en vous s'accroîtra encore plus:
 - ❖ Célébrez vos victoires (même les petites);
 - ❖ Acceptez les éloges des autres;
 - ❖ Optez pour une posture correcte (tête haute, épaules en arrière, pas d'avachissement);
 - ❖ Employez des affirmations positives;
 - ❖ Connaissez vos forces et vos faiblesses;
 - ❖ Fixez des objectifs malins (et respectez-les!);
 - ❖ Cessez de vous comparer aux autres;

SUJET 3: L'importance de la confiance en soi pour les entrepreneurs



Aperçu du sujet

- Qu'est-ce que la conciliation?
- L'importance de la conciliation
- La différence entre conciliation, arbitrage & médiation
- Les avantages de la conciliation
- Que signifie la conciliation en termes commerciaux?
- Qu'est-ce que la conciliation dans les relations de travail?
- Qui peut devenir conciliateur?
- Quelle est l'importance de la conciliation en entreprise?

SUJET 4: La conciliation dans les affaires



□ Qu'est-ce que la conciliation?

- Il s'agit d'une partie de la technique de résolution des conflits entre la direction et le syndicat qui permet de résoudre le problème entre les deux parties sur un point de désaccord. La conciliation est souvent perçue comme la dernière chance avant que les parties ne se lancent dans une procédure d'arbitrage, i.e. une audience au tribunal du travail. La conciliation est souvent engagée après l'échec de l'arbitrage volontaire. Lors de la conciliation, les parties peuvent trouver un accord mutuel.
- Deux types, en fonction des parties ou du nombre de personnes concernées: individuelle et collective

SUJET 4: La conciliation dans les affaires



□ L'importance de la conciliation

- La médiation à des fins de conciliation est effectuée par un agent;
- Le règlement est contraignant pour les parties au conflit ainsi que pour tous les travailleurs concernés, présents et futurs.
- La procédure de conciliation donne une dernière opportunité aux parties de résoudre le litige d'une manière mutuellement acceptable et opportune.

□ La différence entre conciliation, arbitrage et médiation

L'arbitrage est une forme alternative de règlement de litige. Les parties optent pour une résolution privée au lieu de se rendre au tribunal.

La médiation est une procédure « centrée sur les parties » en ce sens qu'elle se concentre principalement sur les besoins, les droits et les intérêts des parties.

SUJET 4: La conciliation dans les affaires



▣ Les avantages de la conciliation

- Aide à résoudre les conflits entre deux parties de l'entreprise ;
- Donne la possibilité de parvenir à un accord;
- Préviend les perturbations de la production de l'entreprise dues à des litiges;

Que signifie la conciliation en termes commerciaux?

- La conciliation d'entreprise est une procédure volontaire dans laquelle **un facilitateur professionnel assiste les employés dans la résolution des litiges** lorsque leurs propres efforts n'ont pas abouti. La procédure peut être décrite comme une recherche facilitée d'un accord entre les parties en conflit. Il s'agit du règlement d'un différend par un accord mutuel et amical en vue d'éviter un litige.

SUJET 4: La conciliation dans les affaires



□ Qu'est-ce que la conciliation dans les relations de travail?

Relations industrielles– Conciliation: le processus de conciliation offre une opportunité aux parties d'un conflit industriel de résoudre leurs différends grâce à l'assistance d'un tiers neutre, avant une grève.

Qui peut devenir conciliateur?

Le conciliateur peut être nommé par les parties elles-mêmes, de leur propre choix, par consensus, c'est-à-dire que les deux parties doivent être d'accord sur la nomination du conciliateur.

La conciliation est-elle juridiquement contraignante?

La conciliation est généralement volontaire, bien que l'ADB et l'AHRC aient le pouvoir de convoquer des conférences de conciliation obligatoires. Si l'une des deux personnes refuse la conciliation, la plainte sera probablement « classée ».

SUJET 4: La conciliation dans les affaires



□ Qu'elle est l'importance de la conciliation en entreprise?

- Aide à résoudre les conflits entre deux parties au sein d'une compagnie;
- Peut être utilisée dans plusieurs situations, mais est majoritairement utilisée dans les litiges en droit du travail;
- Offre la possibilité de trouver un accord;
- Préviend les perturbations de production dans l'entreprises dues à des litiges

Souvenez-vous: Il s'agit d'une procédure volontaire dans laquelle un facilitateur professionnel aide à résoudre des problèmes.

SUJET 4: La conciliation dans les affaires



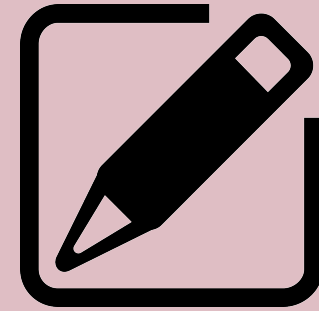
À vous de jouer!

Le test de personnalité Jung

Vous aidera à répondre aux questions suivantes: Quel type de personnalité ai-je? Quels sont les types Jung? Comment mon type de personnalité s'adapte-il à certains types d'emploi?

Quelques cas d'étude utiles vous aideront à:

- Acquérir des connaissances et sortir de votre zone de confort;
- Savoir la valeur que vous apporterez;



- ❖ *Votre conscience de soi peut se construire !*
- ❖ *Si un individu a un sens élevé de l'auto-efficacité, il aura de plus grandes réussites entrepreneuriales!*
- ❖ *Les gens qui n'ont pas confiance peuvent se laisser entraîner par le doute et la peur, tandis que les gens confiants bénéficient de nombreux avantages en termes de santé mentale!*
- ❖ *La conciliation est une procédure volontaire dans laquelle un facilitateur professionnel aide à résoudre des conflits!*

Récapitulatif

- <https://www.verywellmind.com/what-is-self-awareness-2795023#:~:text=Self%2Dawareness%20involves%20being%20aware,the%20self%2Dconcept%20to%20emerge>.
- <https://medium.com/@jaredbeaumontwilliams/8-reasons-why-entrepreneurs-need-self-awareness-plus-7-tips-for-being-more-self-aware-68604dc94db9>
- <https://www.linkedin.com/pulse/why-self-awareness-important-how-build-gary-vaynerchuk/>
- <https://esignals.fi/research/en/2021/02/24/the-impact-of-self-efficacy-on-entrepreneurship-performance/#59633b65>
- https://www.researchgate.net/publication/238325427_Entrepreneurial_Self-Efficacy_and_Business_Start-up_Developing_a_MultiDimensional_Definition/link/02e7e53966a774b352000000/download
- <https://www.openprospects.com/importance-self-confidence-entrepreneurs/>
- <https://biosidmartin.com/what-does-conciliation-mean-in-business-terms/>
- <https://www.mbaskool.com/business-concepts/human-resources-hr-terms/16130-conciliation.html>
- <https://www.123test.com/jung-personality-test/>
- <https://hbr.org/2011/04/how-to-build-confidence>
-

Références



**WE GET
FORMATION POUR FEMMES
ENTREPRENEURS
GÉNÉRATRICES DE REVENUS
MERCI!**



✉ wegetproject@gmail.com
we-get.eu



WE GET project n. 2020-1-NL01-KA204-064559

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Co-funded by
the European Union