

Anik l'Activatrice

# **Webinaire sur la confiance en soi en entrepreneuriat féminin**

En collaboration avec Mon carrefour web

Le 24 septembre 2024

**La fondation en entrepreneuriat**

**=**

**confiance en soi!**

**Confiance en soi**

**=**

**TOUT EST POSSIBLE!**

# La confiance en soi

- \*Les **impacts** d'un **manque** de confiance en toi
- \*Les **bénéfices** d'adopter une posture de **confiance** en soi
- \***Trucs & astuces** pour renforcer ta confiance en toi
- \*Échanges et **partages**

# Les impacts d'un manque de confiance en soi

- \*Ton **état d'esprit** n'est pas solide, il est **fluctuant**
- \*Tu as des peurs et/ou des **pensées limitantes** qui te freinent (prisons mentales)
- \*Ton **dialogue interne** est plutôt **négatif**, tu te dévalorises
- \*Tu **procrastines** dans tes actions, tu n'oses pas avancer
- \*Tu restes dans la zone du **connu**, tes **habitudes**
- \*Tu as peur du **jugement** des autres
- \*Tu te sens incompétente, **pas à la hauteur**
- \*Tu te **décourages**

Parmi les **8 impacts** précédents,  
si je te demande de cocher  
chaque critère qui **correspond à ta situation**  
**aujourd'hui**, il y aurait combien de crochets?

# Adopter une posture de confiance en soi

- \*Ton **état d'esprit** est **solide** et constant
- \*Tu reformules ton dialogue interne avec des **affirmations positives**
- \*Tu poses des **actions** impactantes et **payantes**
- \*Tu oses et **fonces**
- \*Tu sors de ta zone de confort, tu fais les choses **différemment**
- \*Tu dégages une **énergie positive**
- \*Tu es **inspirée** et motivée
- \*Tu es **authentique** à 100 %
- \*Tu **crois** en toi et en ton entreprise, tes services, ta mission
- \*Tu **attires** à toi ce que tu veux vraiment
- \*Tu es **alignée** à ton essence véritable, tu es sur ton X

Parmi les **11 bienfaits**  
d'adopter une posture de confiance en soi,  
combien en **incarnes-tu aujourd'hui?**

# Trucs et astuces pour renforcer ta confiance en soi

Apprend à te connaître

Développe ton réseau

Connecte avec les autres

Modifie ton état d'esprit (mindset)

Reformule tes pensées limitantes

Sois authentique



# Apprend à te connaître

Connais-tu vraiment tes **valeurs profondes**?

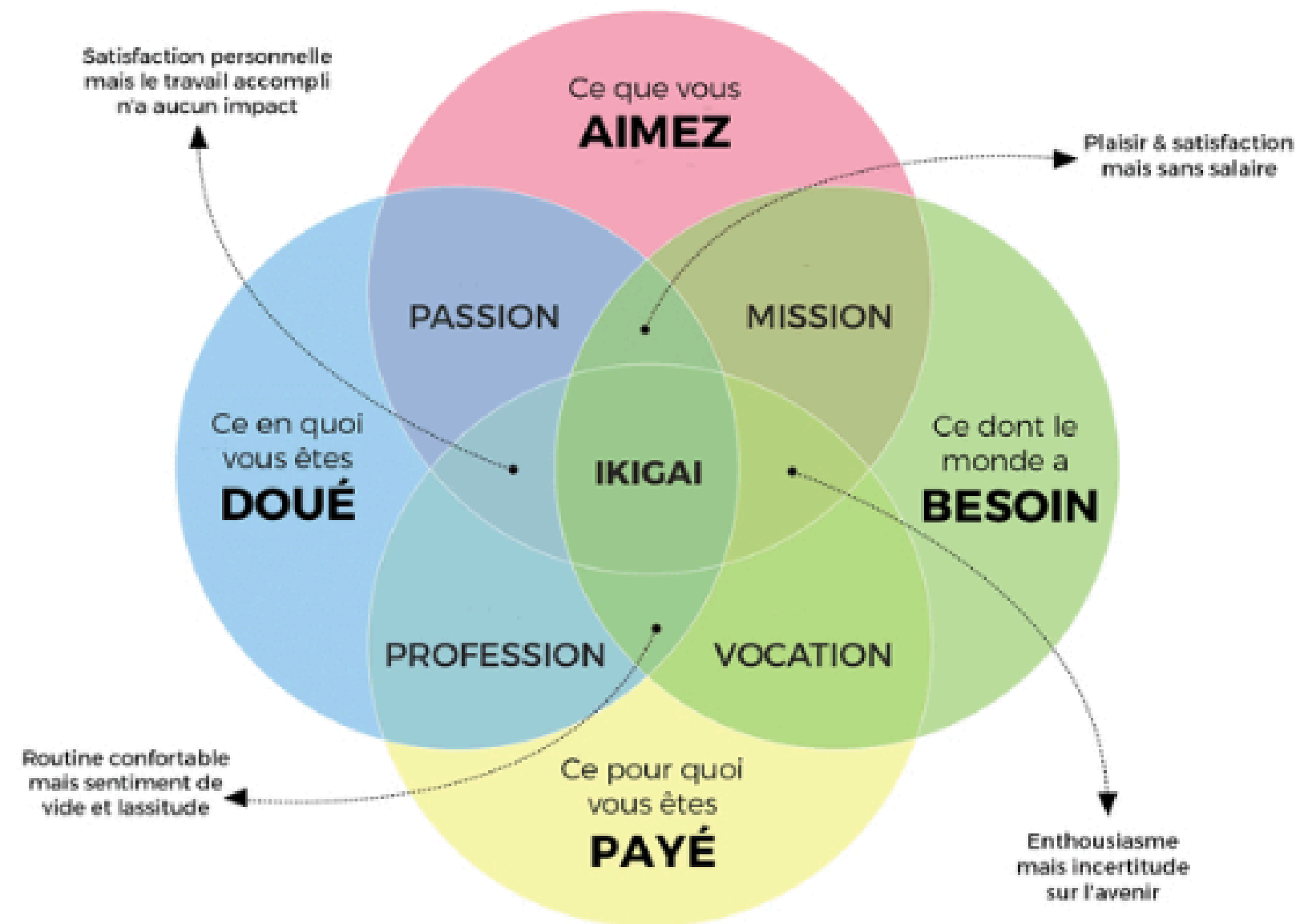
Toutes tes **décisions** sont alignées et les **actions** sont conséquentes quand tu connais tes valeurs. Tes valeurs motivent tes actions.

Il est peut-être temps d'**actualiser** ton échelle de valeurs.  
Car tu évolues.

# Apprend à te connaître

## IKIGAI

Votre « raison d'être »



# Ton réseau - un univers à développer

Pourquoi un réseau d'entraide est essentiel en entrepreneuriat?

\*Pour briser l'isolement

\*Pour avoir un complément d'expertises

\*Pour échanger des idées, des meilleures pratiques, des expériences

\*Pour célébrer tes accomplissements et tes réussites

\*Pour s'encourager

\*Pour du soutien moral

\*Pour te promouvoir

# Ton réseau - un univers à développer

## Virtuel

- \*Groupes Facebook
- \*Groupes de réseautage
- \*Crée un groupe avec des connaissances sur Messenger ou autre (Telegram, WhatsApp)
- \*Invite des entrepreneures à des cafés virtuels (défi)

## Présentiel

- \*Activités de réseautage
- \*Entrepreneures dans ta région - lieu de rencontre pour discuter

Prend l'initiative et crée les occasions de rencontres

Ose connecter

# Connexions

\*Connecte avec une **intention précise**

*Vendre (servir), faire connaissance, partage d'expériences*

\*Ose faire le **premier pas**

*Dresse une liste des personnes avec qui tu aimerais connecter, demande d'amie, DM*

\*Démontre un **intérêt sincère** envers l'autre

*Va voir son profil et ce qu'elle publie, son site internet, ses autres liens sociaux*

# Ton état d'esprit - la **puissance** des mots

**Je ne suis pas à la hauteur**

**Je crois en moi**

**Je suis assez**

**Je suis qui, moi, pour  
offrir ces services?  
(syndrome de l'imposteur)**

**J'ai peur de ne pas  
avoir de clients (peur du  
manque)**

**Je reconnais ma valeur**

**Je suis authentique**

# Ton état d'esprit - ton dialogue interne

\*Développe le réflexe de **modifier** ton dialogue interne négatif vers le **positif**

\***Affirmations positives quotidiennes**

# Les pensées limitantes - des prisons mentales

Les pensées sont puissantes.

Attention à l'importance que tu y donnes.

Si tu donnes trop d'importance à tes peurs, tes freins et tes obstacles, TOUTE ton attention ira là!

## RÉSULTAT?

Tu procrastines.

Tu stagnes.

Tu tournes en rond.



# Les pensées limitantes - des prisons mentales

Comment reconstruire tes pensées pour des pensées qui te propulsent?

- 1) Les identifier
- 2) Relativiser - réelles ou projections?
- 3) Actualiser

Mets ton énergie sur le meilleur des scénarios (pourquoi imaginer le pire?)  
Et si ça fonctionnait?

# Sois authentique

ÊTRE au lieu de faire

Tu es unique.

Tu as TA personnalité.

Tu as TA voix.

Tu as TES passions.

Tu as TES besoins.

Tu as TON histoire, TON parcours.

C'est tout ça qui te différencie des autres dans ton domaine.

C'est aussi une question d'attitude et d'énergie.

# Sois authentique

\*Affiche-toi avec tes couleurs.

\*Écris avec ta voix.

\*Ose être différente des autres car tu l'**ES!**

\*Respecte-toi en tout temps.

Les gens achètent la personne.



Quel est ton **niveau de confiance en toi** dans ton entreprise aujourd'hui sur une échelle de 1 à 10 (1 = aucune confiance en toi et 10 = tu es très confiante)?

Si tu avais plus confiance en toi, quelle action tu ferais aujourd'hui?

Qu'as-tu besoin, concrètement, pour passer à l'action?

# Mon histoire

Salariée pendant 27 ans

Déménagement à la campagne décembre 2022

Formation démarrage d'entreprise AV septembre 2023

Décembre 2023 - début Roadtrip VIP Académie Pimp ta vie

25 janvier 2024 - Lancement Anik l'Activatrice

27 février - 1er FB live

20 juin - 1er atelier virtuel sur confiance en soi

23 août - 1ère organisation d'activité de réseautage en présentiel avec collaboratrice

En évolution constante depuis

# Ma mission

Activatrice de connexions et de transformations

auprès des femmes

\*en démarrage d'entreprise

\*en transition professionnelle ou

\*à entrepreneures depuis moins de 2 ans

Je les aide à renforcer la confiance en elles pour qu'elles reprennent leur pouvoir personnel pour briller de leur plein potentiel en toute authenticité

# Mes solutions

Ma boîte à outils inclus :

- \*des activités de réseautage en présentiel
- \*des ateliers/webinaires interactifs virtuels
- \*des événements/ateliers pratiques en présentiel
- \*un accompagnement individuel

J'ai une **communauté privée**, **ACTIVATRICES DE LUMIERE**. Un lieu d'échanges et de partages portant sur la confiance en soi en entrepreneuriat féminin.

# Merci de ta participation et tes partages

Pour me rejoindre et/ou pour obtenir des informations sur mes services :

**Mes événements** : <https://www.facebook.com/anik.montpetit.5/events>

**Mon groupe privé** - ACTIVATRICES DE LUMIÈRE :

<https://www.facebook.com/groups/activatricesdelumiere>

**Courriel** : [anik.activatrice@gmail.com](mailto:anik.activatrice@gmail.com)

Calendly (**Appel de connexion** gratuit): [https://calendly.com/anik\\_montpetit](https://calendly.com/anik_montpetit)

Chaîne **YouTube** : <https://www.youtube.com/@AnikActivatrice>