



dominique bellos

L'AUDACE D'ÊTRE SOI

Dominique Bellos

Dominique Bellos Consulting SAS

Illustrations: Miré



GARANTIE
SANS FAUSSE
MODESTIE



dominique bellos

**C'est en osant être soi , dans le respect et la
bienveillance d'autrui, que l'on se donne toutes les
chances de réaliser la vie qui nous ressemble**

Dominique Bellos





Être Soi: Compétences et Postures clefs ...

5 Compétences

1. Connaissance de soi
2. Empathie & Ecoute d'autrui
3. Intuition Relationnelle
4. Maitrise de ses émotions
5. Acceptation de soi/ses choix

5 Postures

1. Honnêteté vis-à-vis de soi
2. Audace vis-à-vis des autres
3. Confiance en soi
4. Pugnacité
5. Assertivité & Authenticité

...Pour libérer 100% de son Potentiel / Unicité



Être Soi: Libérer 100% de son potentiel/unicité...

AVANT

1. Je subis ma vie, ma carrière
2. Je ne sais pas dire NON
3. J'appréhende l'échec, l'erreur
4. Je suis addict de reconnaissance
5. Je me conforme aux autres

APRES

1. Je me sens libre de mes choix
2. J'affiche ma personnalité
3. Je gagne en créativité
4. J'ai confiance en moi
5. Je suis aligné avec mes valeurs

...Au service de son Objectif / son Projet de Vie



dominique bellos

L'Authenticité au Féminin (*)

- ❏ 1. Se libérer de ses croyances limitantes
- ❏ 2. S'autoriser. Se débarrasser du syndrome de l'imposteur. Oser postuler! Croire en sa chance!
- ❏ 3. Identifier et incarner sa singularité
- ❏ 4. Apprendre à dire NON. Choisir d'être respectée plus que d'être aimée
- ❏ 5. Sortir de sa zone de confort
- ❏ 6. Provoquer l'adhésion plus que chercher à convaincre

- ❏ 7. Prendre le temps de décompresser, *une formation peut changer la carrière*
- ❏ 8. Ecouter son intuition, *écouter sa petite voix*
- ❏ 9. Eviter le piège de la perfection
- ❏ 10. Choisir un modèle qui ne vous ressemble pas
- ❏ 11. Devenir influente. Faire rayonner égalité et bienveillance, inspirer
- ❏ 12. Associer les hommes, *cultiver la mixité*

(*) Source: Florence Sandis *Briser le plafond de verre*



dominique bellos

dbellos@orange.fr

+33 (0)6 85 91 72 15

www.dbellos.com