

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

 Référence : C18



INTER

 Durée : 2 jours

 Tarif : 1 560 € net par participant
(non assujetti à la TVA)

 Lieu : Paris et à distance

 Date de début
de la prochaine session :

16

nov. 2026

INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

 01 45 49 99 15

 @ contactentreprises@udd.eu



Public :
Tout collaborateur



Prérequis :
Aucun



En savoir plus
sur nos méthodes
mobilisées, modalités
d'évaluation et accessibilité
aux personnes en situation
de handicap

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Développer sa confiance en soi

Programme :

1. Comprendre les mécanismes de l'estime de soi

- Image de soi, amour de soi et confiance en soi : les piliers de l'estime de soi
- Rapport à soi, rapport à l'autre et rapport à l'action : les trois composantes de l'estime de soi
- Croyances limitantes et mécanismes d'échec
- Zone de confort et peurs

2. Rapport à soi : mieux se connaître

- Identifier ses ressources et s'appuyer sur elles
- Reconnaître et accepter ses limites
- Prendre conscience de ses mécanismes de défense et assumer sa responsabilité

3. Rapport à l'autre : développer son intelligence relationnelle

- S'affirmer avec assertivité
- Être empathique même en cas de points de vue divergents
- Prendre la responsabilité de ses émotions
- Oser faire des demandes et prendre le risque des refus

4. Rapport à l'action : oser se lancer !

- Savoir se fixer des objectifs et s'y tenir
- Faire taire la critique intérieure
- Accepter l'idée de l'échec

Bulletin d'inscription

Formation inter-entreprise

 Merci de bien vouloir adresser ce bulletin d'inscription à contactentreprises@udd.eu au plus tard 2 semaines avant la date de début de la session.

FORMATION :

Titre de la formation :

Date de début de session : / /

Tarif par participant : € net de Taxes

Format choisi : Présentiel : 66 avenue du Maine - 75014 Paris
 Distanciel

PARTICIPANT(S) :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

ENTREPRISE :

Nom de l'entreprise :

Adresse :

Code postal : Ville :

Adresse de facturation si différente :

Adresse :

Code postal : Ville :

RESPONSABLE DE FORMATION (suivi de l'inscription) :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Fonction :

Téléphone :

E-mail :

FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO en subrogation : Oui Non

Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :

Adresse :

Code postal : Ville :

INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité : Madame Monsieur

Prénom :

Nom :

Téléphone :

E-mail :

Je reconnais avoir pris connaissance et accepter les conditions générales de vente : [CGV](#)

Date : / /



Signature du responsable de l'inscription* :

* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques sous réserve qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, DocuSign, YouSign, Je suis en cours, etc.).



Pour toute correspondance :
contactentreprises@udd.eu

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant : [CGV](#), nos mentions légales sur le lien suivant : [Mentions légales](#) et notre règlement intérieur sur le lien suivant : [Règlement intérieur](#).

Université du domicile – Centre de formation Entreprises
66 avenue du Maine 75014 Paris – 01 45 49 99 15
Siège social : UDD, 60 rue Saint-Blaise - BP 60130, 61004 Alençon Cedex - NAF/APE : 8299Z
RCS : 834 111 601 ; TVA intra-communautaire : FR13834111601
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 28610102561 auprès du préfet de région de Normandie