

# 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](mailto: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](mailto: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 :  /  /   Format choisi : ☐ Présentiel : 66 avenue du Maine - 75014 Paris  
☐ Distanciel

Tarif par participant :  € net de Taxes

### 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\* :



Pour toute correspondance :  
[contactentreprises@udd.eu](mailto: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

© UDD // Tous droits réservés // Septembre 2025 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto

\* 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.).