

DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

◇ Référence : C18



> **INTER**

🕒 Durée : 2 jours

€ Tarif : 1 450 € net par participant
(non assujéti à la TVA)

📍 Lieu : Paris

📅 Dates des prochaines sessions :

06-07
juillet 2023

INTRA

📞 Nous contacter



Public :
Tout collaborateur



Prérequis :
Aucun



Voir aussi :
Diagnostic
Confiance Startrust®
p.91

Objectifs :

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

Programme :

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 3 composantes de l'estime de soi
- Croyances limitantes et mécanismes d'échec
- Zone de confort et peurs

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

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

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

FORMATION :

Titre de la formation :
Date de la session : / / Lieu de la formation :
Tarif par participant : € net de taxe

PARTICIPANT(S) :

Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur
Prénom : <input type="text"/>	Prénom : <input type="text"/>
Nom : <input type="text"/>	Nom : <input type="text"/>
Fonction : <input type="text"/>	Fonction : <input type="text"/>
Téléphone : <input type="text"/>	Téléphone : <input type="text"/>
E-mail : <input type="text"/>	E-mail : <input type="text"/>

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 : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Fonction : <input type="text"/>
Prénom : <input type="text"/>	Téléphone : <input type="text"/>
Nom : <input type="text"/>	E-mail : <input type="text"/>

FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO : Oui Non

Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :
Adresse :
Code postal : Ville :

INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité : <input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	Téléphone : <input type="text"/>
Prénom : <input type="text"/>	E-mail : <input type="text"/>
Nom : <input type="text"/>	

Date : / /

Signature du responsable de l'inscription* :



Pour toute correspondance :
contactentreprises@udd.eu

Nos conditions générales de vente sont consultables sur le lien suivant [CGV](#)
et nos mentions légales sur le lien suivant [Mentions légales](#)

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 61000 Alençon – 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

* Les signatures doivent être obligatoirement manuscrites ou électroniques à condition qu'elles correspondent aux normes en vigueur (Universign, Docusign, Yousign, Je suis en cours, etc.).

© UDD // Tous droits réservés // Octobre 2022 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto