

# DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI

◇ Référence : C18



## INTER

🕒 Durée : 2 jours

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

📍 Lieu : Paris

📅 Dates des prochaines sessions :

**10-11**  
juin 2024

**12-13**  
déc. 2024

## INTRA

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

☎ 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



### Public :

Tout collaborateur



### Prérequis :

Aucun



### Voir aussi :

Diagnostic  
Confiance Startrust®  
p.128

## 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 3 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)

## FORMATION :

Titre de la formation :

Date de début de session :  /  /  Lieu de la formation :

Tarif par participant :  € net de taxe

## PARTICIPANT(S) :

Civilité :  Madame  Monsieur

Civilité :  Madame  Monsieur

Prénom :

Prénom :

Nom :

Nom :

Fonction :

Fonction :

Téléphone :

Téléphone :

E-mail :

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

Fonction :

Prénom :

Téléphone :

Nom :

E-mail :

## FINANCEMENT :

Prise en charge OPCO :  Oui  Non

### Si oui, préciser :

Nom de l'OPCO :

Adresse :

Code postal :  Ville :

### INFORMATIONS DU CONTACT :

Civilité :  Madame  Monsieur


Prénom :

Téléphone :

Nom :

E-mail :

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](#)  
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 // Novembre 2023 // Création : Hogueia Design // Crédits photos Shutterstock : loreanto