



Libérez-vous du syndrome de l'imposteur

Formation - 1 jour

Présentiel / Distanciel



Pédagogie pour se faire confiance dans sa mission professionnelle

Dans le milieu professionnel, ce syndrome peut être anxiogène. Les personnes contractant le syndrome de l'imposteur ont une croyance limitante sur leur réussite, les signes de reconnaissance positifs reçus de l'extérieur sont dus à de la chance et/ou un enchevêtrement de circonstances qui ne soient pas sous leur contrôle.

L'estime de soi est affaiblie par le regard qu'ils portent sur leurs talents et compétences, quel que soit le secteur d'activité.

Comment progresser quand le doute s'installe ?

Comment s'octroyer du mérite dans les tâches qui sont confiées ?

L'objectif générale de cette formation a pour vocation de reconnaître le symptôme et reprendre confiance en soi.

Pour faire grandir sa confiance, il est indispensable de faire prendre conscience au groupe de ses talents et de ses compétences de façon intuitive. En effet, un talent ne peut être déguisé, il s'agit d'une capacité naturelle à faire quelque chose de façon innée. Un talent peut être observé par des personnes externes, des collègues, des proches.

C'est la raison pour laquelle, il est intéressant de faire expérimenter le groupe sur la richesse de l'inconscient collectif.



Contenu de la formation

Objectifs pédagogiques

Le cycle du syndrome de l'imposteur est assez vaste en termes d'items et dans ce séminaire, seront présentées les différentes étapes par lesquelles passe une personne pour s'imposer une telle souffrance.

- Déceler les caractéristiques du syndrome de l'imposteur.
- Connaissance des profils exposés à développer le syndrome de l'imposteur.
- Comment combattre ce syndrome de l'imposteur ?
- Réévaluer ses talents et compétences.
- Prendre confiance en soi.

Méthodologie

- Théorie et expérimentation pratique : la formation est construite autour d'expérimentations pratiques illustrant les caractéristiques du syndrome de l'imposteur.
- Démonstration : les enseignants font une démonstration de la méthode proposée. Voir et entendre, pratiquer donne une représentation claire et précise des objectifs à atteindre.
- Exercices pratiques : les participants mettent en pratique la technique enseignée avec l'aide prévenante et les commentaires précis des formateurs.
- Un livret de formation est délivré auprès de nos participants.

Public

- Toute personne qui souhaite comprendre ses modes de fonctionnement face au perfectionnisme.
- Toute personne qui souhaite des astuces afin de se libérer de certaines croyances limitantes.

Durée

- 1 jour, soit 7 heures

Modalités pédagogiques

- En présentiel
- En distanciel

Niveau requis

- Ce séminaire ne nécessite pas de prérequis.
- Pour suivre ce cursus, le participant ne doit pas avoir de connaissance sur le sujet.

Informations utiles

- Cette formation est animée par une coach certifiée (ICF) en présentiel.
- Elle bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée et d'une fiche d'évaluation.



Programme

SE LIBERER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR POUR SE FAIRE CONFIANCE

Cette formation vous permettra de porter un autre regard sur vos talents et compétences

- Identification des 5 profils types.
- Auto test d'évaluation.
- Se focaliser sur des objectifs atteignables.
- Gagner en confiance par la mise en pratique d'outils (Programmation Neuro linguistique).
- Echange avec le groupe sur les manifestations du syndrome dans le quotidien.
- Transformer le critère de perfection en curiosité.

Contact



BE : +32 494 10 68 22

FR : +33 616 326 161



sandrinewloch@gmail.com



www.symbos.fr



Symbos