

GROUPE

IDENTIFIER ET SURMONTER SON SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Date : à définir | Durée : 7 sessions | Format : à distance

*Vous vous sentez surestimé(e) par votre entourage ?
Vous estimez être là par hasard, par chance, par erreur ?
Et vous craignez pouvoir un jour être démasqué(e) et accusé(e) d'imposteur ?*

Le syndrome de l'imposteur, c'est une manifestation complexe, hétérogène, individuelle mais surtout, ce n'est pas une fatalité !

Imaginez...

Vous étiez en croisière sur un paquebot luxueux estimé insubmersible.

Mais une combinaison de facteurs le fait malheureusement couler...

Vous vous retrouvez échoués sur un île déserte.

Explorez l'île pour amasser des objets et construire un radeau ! Attention toutefois... l'île regorge de pièges...

Saurez-vous quitter l'île ?

POUR QUI ?

Ce groupe thérapeutique s'adresse aux personnes exprimant un syndrome de l'imposteur (ou pensant l'exprimer) dans leur activité professionnelle ou leur contexte personnel.

Elle s'adresse aussi aux personnes connaissant un entourage concerné (profession, familial, amical) afin de mieux le comprendre et le soutenir.

OBJECTIFS

Deux objectifs complémentaires :

- développer sa **connaissance de soi** à partir des manifestations de son syndrome
- se constituer **une boîte à outils** clés en main pour le surmonter

Sept sessions (1h30) pour les atteindre :

- Session 1 : **perfectionnisme**
- Session 2 : **communication**
- Session 3 : comment **en parler** ?
- Session 4 : **briser le cycle (1/2)**
- Session 5 : **briser le cycle (2/2)**
- Session 6 : **prêt(e)** à surmonter ?
- Session 7 : **conclusion**

Développez votre **assertivité**, devenez **perfectionniste** constructif, comprenez votre **"mindset"** (état d'esprit), connaissez votre **disposition émotionnelle**, attribuez justement vos succès, **relativisez** l'échec.



A propos du formateur



Kevin Chassangre est Docteur en psychopathologie, spécialisé sur la thématique du syndrome de l'imposteur.

Au travers de son expérience clinique, d'accompagnement, de formation, de recherche, de conférencier, d'auteur et d'enseignement, il a à cœur de transmettre ses connaissances tant théoriques que pratiques pour aider à gagner en sentiment de légitimité.

Contacts

Inscription par mail ou SMS :



kevin.chassangre@gmail.com



06.48.12.74.55

Tarif :

55€ par sessions

385€ pour 7 sessions d'1h30