

FORMATION

COMPRENDRE ET SURMONTER SON SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Date : à définir | Durée : 2 jours | 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...
Tout semblait parfait. Mais il s'est passé quelque chose...
Vous êtes la seule personne à pouvoir agir !
Rencontrez les personnes impliquées.
Menez votre enquête.
Récoltez les preuves.
Faites vos propres choix et établissez vos conclusions.
Saurez-vous empêcher le drame ?

POUR QUI ?

Cette formation 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 :

- connaître les différentes **causes d'expression** du syndrome de l'imposteur
- se constituer **une boîte à outils** clés en main pour le surmonter

Six objectifs supplémentaires :

- développer votre **assertivité** pour contrer les pièges du "masque" du syndrome
- distinguer le **perfectionnisme** excessif et constructif pour vous orienter
- comprendre votre "**mindset**" (état d'esprit) et ses liens avec le syndrome
- connaître votre **disposition émotionnelle** pour mieux vous armer
- **attribuer** plus justement vos succès et votre situation
- **relativiser** l'échec pour en avoir moins peur



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 :

Entreprise, dès 2600€

Particulier, dès 395€