

STOP AU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR Vous êtes à la hauteur!

Nous avons tous des doutes internes qui souvent nous empêchent d'avancer et nous figent. C'est un mécanisme commun et classique mais sur lequel nous pouvons travailler. Prendre en charge son « syndrome de l'imposteur » et s'en libérer, c'est avoir les rennes de sa vie en mains.

INTENTION :

- Vous souhaitez être en maîtrise de vous-même
- Vous cherchez à réaliser légitimement vos projets
- Vous connaissez des phases de doutes régulières

Cela vous demande beaucoup d'énergie de rester confiant face à l'importance des tâches à réaliser ? La mise en place d'un atelier hebdomadaire, par le partage de techniques que vous appliquerez au quotidien, vous aidera à vous concentrer sur vos objectifs et les mener à bien.

PROGRAMME :

Lors des sessions nous découvrirons ensemble:

- Comment se manifeste ce syndrome : définir ensemble les symptômes courants
- Explorer les causes profondes : croyances limitantes et peurs en tête
- Apprendre à détecter les pensées et comportements qui renforcent l'imposteur
- Auto-évaluer l'impact sur nos vies personnelles et professionnelles
- Reprogrammer son discours intérieur : techniques pour nous y aider
- Savoir valoriser ses compétences et accomplissements
- Passer à l'action malgré le doute
- Créer un ancrage durable, dans la résilience

EN PRATIQUE :

- 3 sessions de 3H00 en groupe et 1h30 en session individuelle en ligne
- 6 personnes maximum

Les + :

- Un accompagnement sur mesure alliant dynamique de groupe et focus individuel
- Des audios et fiches d'exercices pour pratiquer entre les séances
- 1 séance individuelle de consolidation d'1H30 dans les 2 mois de l'accompagnement

INTERVENANTE : Isabelle-Laure Destrée, coach et consultante pour les transitions professionnelles et privées. Spécialiste de la Résilience.

Chercheuse passionnée par un travail et une grande expérience sur la résilience interne et comportementale, dans tous les processus de transitions humains.

TARIF : 450€ le cycle

