

## 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**

