

ATELIER ENTREPRISE

OSER L'ACCEPTATION DE SOI

CESSER DE SE DÉPRÉCIER

Image : madame.lefigaro.fr
Interview réalisée par Pamela Rougerie (11.09.2015)

SE LIBÉRER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

70% de la population doute un jour de sa légitimité

20% de la population présente un syndrome de l'imposteur

Vous n'êtes **pas seul(e)** à vous sentir concerné(e)

PUBLIC

Toutes personnes concernées par le syndrome de l'imposteur dans sa vie professionnelle



OBJECTIFS

Connaître son fonctionnement
Améliorer son estime de soi
Développer son acceptation de soi

DÉROULEMENT

Idéal : Séance de 2h hebdomadaire
Horaires et lieu à définir
Groupe de 6 à 8 participants maximum



MODALITÉS

Sur inscription
Méthodes cognitives et comportementales
Entretien individuel (en amont du groupe)

INTERVENTIONS : Tarif / Devis nous contacter



Atelier dispensé par **Kevin CHASSANGRE**
Docteur en Psychologie

« Auteur de *Cessez de vous déprécier* »



PROGRAMME DES SEANCES

Séance 1 : introduction

le syndrome de l'imposteur

Séance 2 : succès

identification des réussites

Séance 3 : attribution

appropriation des réussites

Séance 4 : apprentissage

transformer l'échec en force

Séance 5 : dépréciation

avoir une attitude constructive

Séance 6 : comparaison

une source d'évolution



Séance 7 : procrastination

la gestion du temps

Séance 8 : help!

une demande de soutien

Séance 9 : stress

transformer le stress en positif

Séance 10 : travail frénétique

la gestion des tâches

Séance 11 : valorisation

plus de confiance en soi

Séance 12 : conclusion

le renforcement des acquis