

Nous doutons tous parfois de nos qualités et de réussites. Si vous souffrez du syndrome de l'imposteur, cela peut être constant, et ce, malgré le fait que vous avez des preuves qui démontrent concrètement vos compétences et vos réussites tangibles. Ce phénomène peut être exacerbé dans des métiers/milieu de travail où la pression pour réussir est très élevée. Se rappeler simplement de ces qualités et/ou de ces réussites ne sera pas forcément suffisant. Un véritable travail de discussion et d'argumentation avec quelqu'un peut s'avérer plus bénéfique. C'est ce que nous vous proposons.

Le but de cet atelier est donc de vous convaincre de vos compétences et de vos réussites. Dans un premier temps, il s'agira de lister vos compétences et réussites. Puis nous allons trouver ensemble des arguments et en discuter jusqu'à ce que vous soyez convaincu. En argumentant et ou en discutant de ces arguments, l'objectif n'est pas de vous forcer ou de créer un conflit. Nous allons nous organiser pour vous montrer une autre manière de réfléchir et vous inviter à essayer de penser de cette façon.

Cet exercice peut être fait tout seul, mais si vous souffrez de syndrome de l'imposteur, vous pouvez avoir du mal à trouver des arguments et/ou à commencer à réfléchir différemment.

Durée : 3H, Atelier individuel, Tarif : 80 euros