

Nous nous comparer aux autres nous donne souvent une image fautive de nous-même. Dans le cas de syndrome d'imposteur, cela peut être aggraver notre situation. Nous allons douter encore plus de nos compétences ou de nos réussites, car celles-ci semblent forcément moins importantes que les compétences ou réussites des autres. Si vous faites un métier ou la plupart des personnes sont très focalisées sur la réussite et beaucoup ont un niveau de réussite élevées le sentiment d'être pas à la hauteur, la doute que vous ressentez concernant vos capacités et réussites peuvent être plus importants.

Le but de cet atelier est donc de se focaliser sur soi-même pour éviter de se comparer aux autres et ainsi d'éviter cet effet négatif. Il s'agit de lister les idées et croyances provenant de cette comparaison aux autres, puis de les challenger ensemble. En remettant en question ces idées, l'objectif n'est pas de vous forcer ou bien 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 seul, mais si vous souffrez de syndrome d'imposteur vous pouvez avoir du mal à commencer à réfléchir différemment.

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