



# METTRE FIN AU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

**DURÉE : 1 JOUR EN PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL  
FORMATION EN INDIVIDUEL OU EN GROUPE**



**POUR QUI ?** Toute personne qui souhaite comprendre ses modes de fonctionnement face au perfectionnisme, acquérir une méthode pour se libérer de certaines croyances limitantes et prendre confiance en elle.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis



**OBJECTIFS :**

- Comprendre l'expression du syndrome de l'imposteur et les origines des comportements d'auto-sabotage
- Reconnaître les types d'auto-sabotage
- Construire un plan d'actions personnalisé pour le surmonter et prendre confiance en soi



**TARIF :** 450€



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en Intra-entreprise  
Contactez-nous pour plus d'informations



## PROGRAMME DE LA FORMATION

**AVANT :** Questionnaire de recueil des besoins  
Questionnaire de positionnement

**PENDANT :**

### LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ET LES COMPORTEMENTS D'AUTO-SABOTAGE

- Répertorier les comportements d'auto-sabotage
- Identifier les origines, les croyances limitantes

### SE LIBÉRER DE SES COMPORTEMENTS D'AUTO-SABOTAGE

- Identifier son profil et ses atouts
- Remettre le syndrome de l'imposteur à sa juste place : celle d'un ressenti et non d'un fait
- Se focaliser sur des objectifs atteignables
- Repérer les pensées négatives
- Gérer ses émotions, croyances limitantes
- Stopper la comparaison, lâcher prise
- Renforcer son estime et sa confiance en soi
- Mettre en place une méthode personnalisée pour stopper le sabotage

**APRÈS :** Suivi des stagiaires à leur demande pendant 3 mois

Free Saboteur



## MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

**Moyens pédagogiques :** Apports théoriques : Méthode ESPERE de J. SALOMÉ, CNV de M. ROSENBERG, Méthode OSBD, Triangle de Karpman ...  
Support de cours - Carnet Personnalisé  
Exercices pratiques - Mises en situation - Jeux de rôles

**Évaluation des acquis :** réalisée en fin de formation via un questionnaire écrit

**DÉLAI D'ACCÈS :** Le délai estimé est variable en fonction de vos besoins (de 2 à 4 semaines entre le moment où nous nous rencontrons et la réalisation possible de la formation). Un planning sera arrêté en concertation avec le client.

### LES POINTS FORTS DE NOS FORMATIONS

Fondées sur la conviction que l'expérimentation et le temps sont des outils puissants de développement personnel favorisant l'engagement et l'apprentissage, nos formations sont organisées en plusieurs sessions pour une meilleure intégration des techniques proposées aux stagiaires.

Un suivi personnalisé grâce à la fabrication du carnet et à l'accompagnement post-formation.

Des jeux de rôles à partir du vécu des stagiaires. Exercices inter-sessions.

### ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de nous permettre d'adapter au mieux la formation, contactez-nous au préalable.

Évaluation des besoins et des adaptations nécessaires effectuée en amont de la formation (support, pédagogie).

### LA FORMATRICE

Geneviève Segura encadre, depuis plus de 15 ans, des groupes autour de la communication bienveillante, de la confiance et valorisation de soi, de l'affirmation de soi et de la gestion du stress.

Une formatrice à l'écoute, créative, passionnée par les relations humaines qui a l'ambition de faire progresser ses stagiaires grâce à ses outils comme la Méthode ESPERE, la CNV, l'Énnéagramme, la PNL, le conseil en image, la gestion du stress et bien d'autres.

**Geneviève SEGURA**

**06 99 12 93 58**

**[genevieveseguraconseil@gmail.com](mailto:genevieveseguraconseil@gmail.com)**