

# Vaincre le syndrome de l'imposteur

## Objectifs de la formation

A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :

- Comprendre les **mécanismes psychologiques et identitaires** du syndrome de l'imposteur
- Identifier leurs **schémas personnels d'auto-sabotage**
- Déconstruire les croyances limitantes liées à la légitimité
- Développer une **posture intérieure stable et réaliste**
- Mettre en place des **stratégies concrètes et durables** pour agir malgré le doute

## PROGRAMME

### 1- Introduction à « Vaincre le syndrome de l'imposteur »

### 2- Comprendre le syndrome de l'imposteur

- Qu'est ce que le syndrome de l'imposteur et ce qu'il n'est pas
- Autodiagnostic et cartographie individuelle du syndrome
- Découvrir sa stratégie de survie psychologique

### 3- Identité: valeurs, croyances et légitimité

- Déconstruire les croyances impositrices

### 4 – questionner et changer son rapport à l'échec et à l'erreur

- Les états du moi
- Les drivers
- Savoir reprogrammer la lecture de l'erreur

EI. Badia Safouane est un organisme de formation qui assure des accompagnements sur l'agglomération de périgueux et à distance sur toute la France et les pays Francophones.

## CONTEXTE

Dans un environnement professionnel marqué par de fortes exigences de performance, d'adaptabilité et de légitimité, de nombreux professionnels — y compris compétents et expérimentés — sont confrontés au **syndrome de l'imposteur**, pouvant impacter la confiance en soi, la prise de décision, la posture professionnelle et le bien-être au travail. Cette formation vise à permettre aux participants de **comprendre ces mécanismes**, d'identifier leurs propres modes de fonctionnement et de développer des **leviers concrets** afin de renforcer leur légitimité.

## PUBLIC CONCERNÉ

- Les managers, dirigeants, entrepreneurs
- Toute personne désirant s'affranchir des blocages pour évoluer

## PRÉREQUIS : AUCUN

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports pratiques et théoriques
- Interactions des membres du groupe facilitées par le formateur
- Questionnaires et tests
- Support pédagogique
- Évaluation des acquis en fin de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mises en situation et questionnaire en fin de formation et exercices pratiques

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT

- Formation en présentiel ou en distanciel, en intra ou inter-entreprises
- Notre approche s'inscrit dans une pédagogie du lifelong learning, nous avons opté pour une programmation des sessions flexible et adaptable afin de répondre aux contraintes des apprenants et permettre la mise en pratique des acquis.

## CALENDRIER ET INSCRIPTION

Envoyer une demande par mail à [bienvenue@badiasafouane.com](mailto:bienvenue@badiasafouane.com), une date sera ensuite déterminée.

Prestation assurée pour des groupes de 6 personnes minimum et 12 maximum.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Durée: 7 h
- Entre 6 et 12 personnes maxi
- Lieu (Zoom ou adresse à confirmer)
- Horaires : 9h – 17h30 pause déjeuner incluse

## TARIF : 250 euros HT / personne

Si vous êtes en situation de handicap, reconnue ou non, nous effectuerons une étude des possibilités de votre accompagnement selon vos contraintes