

Vaincre le syndrome de l'imposteur

Comment vous en libérer pour vous sentir enfin légitime ?



avec
Céline Chevassu,
Coach professionnelle certifiée

Céline Chevassu

- **Coach professionnelle**

J'accompagne les managers en perte de confiance

à s'affirmer et à se sentir légitimes

pour avancer sereinement dans leur vie pro & perso

- **Coach et Formatrice en entreprise & au sein de la Marine Nationale**

sur les sujets de la confiance en soi et du leadership



Prenez des notes... et posez-moi toutes vos questions !



Mais au fait, c'est quoi le syndrome de l'imposteur ?

> sentiment de doute et d'incompétence malgré les succès

> ne pas se sentir légitime

> avoir peur de ne pas être à la hauteur d'une mission

> se trouver trop jeune, trop inexpérimenté•e

> se trouver pas assez compétent pour son âge

> sur-préparer une réunion

> « j'ai eu de la chance »

> « je ne suis pas à ma place ici »

Mon histoire

En entreprise

- Diplômée PGE 2017
- Cabinet de conseil
- Manager de 10 personnes au bout de 6 mois

=> 1er syndrome de l'imposteur

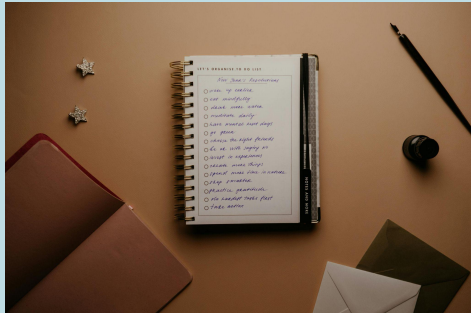
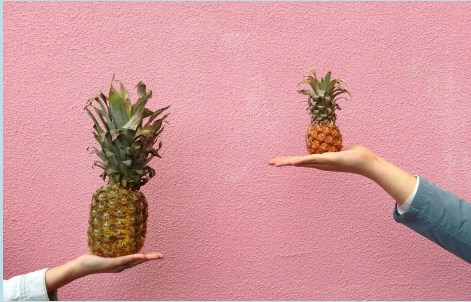
En indépendante

- Coach professionnelle certifiée à 27 ans

=> 2e syndrome de l'imposteur

La problématique du syndrome de l'imposteur

- > dévalorisation
- > épuisement
- > anxiété
- > auto-sabotage
- > procrastination
- > discrétion
- > prophétie auto réalisatrice

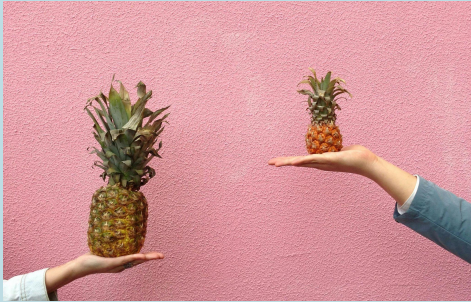


?

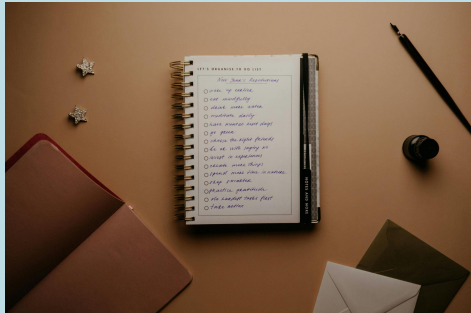
Sur quel sujet, projet, domaine ...
ressentez-vous aujourd'hui le
syndrome de l'imposteur ?



1. Poser les bonnes questions à votre cerveau



2. Casser la spirale infernale de la comparaison



3. Poser un regard objectif sur les attentes

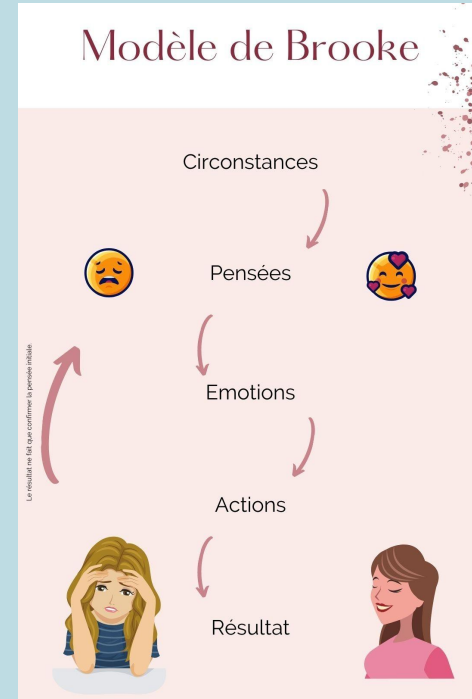
1. Poser les bonnes questions à votre cerveau



1. Poser les bonnes questions à votre cerveau

Qu'est ce que vous vous racontez sur votre légitimité ?

- Nos pensées créent nos émotions
- La spirale du biais de confirmation



1. Poser les bonnes questions à votre cerveau

Apporter les “bonnes” preuves au cerveau

- Poser les bonnes questions
- Le carnet des victoires



2. Casser la spirale infernale de la comparaison



Casser la spirale infernale de la comparaison

La redoutable comparaison

- Comparaison aux autres / à des standards : très injuste
- Qui je suis quand je me compare ?



Casser la spirale infernale de la comparaison

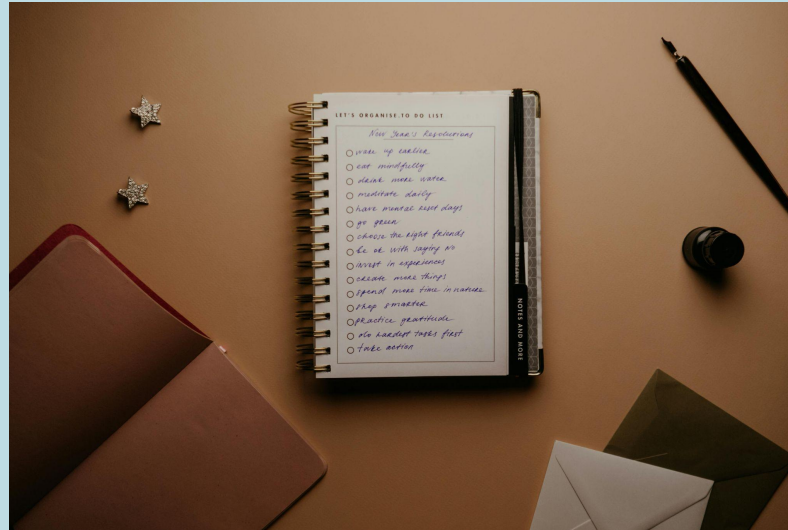
Retourner la comparaison

- S'éloigner des points de comparaison
- Que puis-je apprendre de cette personne ?



3.

Poser un regard objectif sur les attentes



3. Poser un regard objectif sur les attentes

La peur de ne pas être à la hauteur

- Attentes inatteignables
- Perfectionnisme



3. Poser un regard objectif sur les attentes

Relativiser les attentes

- Qu'est ce qui est vraiment attendu de moi ?
- Qu'est ce que j'attends de moi ?



DOUBT

Prenez votre agenda... et passez à l'action avec un premier pas !



Pour m'écrire / suivre mes actualités



Podcast Bulles de Coaching



Céline Chevassu



Celinechevassu_coach



www.celine-chevassu-coaching.com

<https://calendly.com/celinechevassu/seance-decouverte>



Témoignages & questions

