



Sandrine JOURDAIN,
Formatrice et coach, spécialisée dans
l'accompagnement et la relation d'aide,
diplômée en travail social et sciences de
l'éducation

DEVIS ET INSCRIPTIONS

✉ jourdaincoachingetformation@gmail.com

🌐 www.coaching-et-formation17.com

📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX

☎ 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :
Sandrine JOURDAIN

PUBLIC

Toute personne qui cherche à comprendre et surmonter le syndrome de l'imposteur

PRÉREQUIS

Aucun

ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.

Contactez le référent handicap

MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours

3 x 7 heures soit 21 heures de formation

3 à 12 participants

En Intra et Inter entreprises et en individuel

1 formation réalisée minimum /an

Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, jeux de rôles, support de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

TARIFS 2024

- Inter : 1280€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

SE DÉBARRASSER DU SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Vous êtes compétent, motivé et prêt à relever des défis, mais une voix intérieure vous retient, vous faisant douter de vos réalisations et de votre place dans votre milieu professionnel ? Si cela vous semble familier, vous n'êtes pas seul(e). Le syndrome de l'imposteur est un compagnon indésirable pour beaucoup, mais vous avez le pouvoir de le surmonter. Cette formation vous permettra d'identifier que vous avez déjà tout ce qu'il faut pour réussir et vous épanouir. C'est le moment de prendre votre envol et de montrer au monde le(la) professionnel(le) remarquable que vous êtes.

OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Identifier et Surmonter les sentiments d'inadéquation et de doute de soi liés à ce syndrome pour libérer ses compétences professionnelles

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les causes et les manifestations du syndrome de l'imposteur
- Reconnaître ses propres comportements et les faire évoluer
- Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions

PROGRAMME DE FORMATION

- Identifier le fonctionnement du syndrome de l'imposteur : définitions, manifestations personnelles et professionnelles, facteurs favorisant l'apparition du syndrome, impact sur le bien-être et la performance
- Concevoir son plan d'action : identifier ses schémas de pensées, exercices d'auto-évaluation, développer des stratégies pour vaincre son syndrome de l'imposteur
- Développer ses compétences : Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions et les techniques de visualisation, affirmer sa confiance en soi

Cette formation nécessite une implication personnelle.

DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

Du 12 au 14 novembre 2024

Autres dates et lieux sur demande



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : www.coaching-et-formation17.com / E-mail: jourdaincoachingetformation@gmail.com

Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX

SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / **Déclaration d'activité** enregistrée sous le numéro 75170280717

auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX