

Se libérer du syndrome de l'imposteur

Référence : FCOCOM0009

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible **Pass CMA**  **Liberté**

FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2025 : 93,8%
100

% des stagiaires se déclarent satisfaits

concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

« Faire taire cette petite voix au fond de soi qui sème le doute. »

Objectifs

- Définir le syndrome de l'imposteur
- Reconnaître les types d'auto-sabotage
- Se libérer de ses comportements et pensées automatiques néfastes

Contenu

- **Définir le syndrome de l'imposteur**
 - Les caractéristiques du syndrome de l'imposteur
 - Les éléments déclencheurs
 - Les différents profils d'imposteur
 - Les dynamiques familiales
 - Les croyances limitantes
 - Les blessures de l'enfance
- **Reconnaître les types d'auto-sabotage**
 - Les types d'autosabotage possibles
- **Se libérer des comportements et pensées automatiques néfastes**
 - Le cadran de conscience
 - Les clés pour modifier sa façon de penser
 - Les clés pour gérer ses émotions
 - Les clés pour améliorer son estime de soi
 - Les clés pour gérer son anxiété
 - Les clés pour lâcher prise

Public

- Tout public

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire pour cette formation

Méthodes mobilisées

- Diffusion d'un diaporama
- Utilisation de supports d'aide à la réflexion
- Exercices - Expérimentation
- Photolangage
- Echanges et participation des stagiaires
- Ecoute active et apports de connaissance du formateur

Moyens mobilisés

- Salle de formation avec accès Internet et équipée selon les besoins : postes informatiques et/ou vidéo projecteur et/ou ENI et/ou tableau blanc et/ou paper board

Modalités d'évaluation

- Positionnement et évaluation des acquis à l'aide d'un QCM en début de formation et à l'aide d'un QCM en fin de formation, par le formateur

Durée

- 1 jour
en présentiel
(7 heures)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

:

«

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter



Accessibilité

- Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

 Se préinscrire

Nous contacter



Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Date de mise à jour : 20 mars 2026

Délivré par:

- Saumur, antenne CMA (49) : 5, quai Comte Lair - 49400 SAUMUR
- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Cholet, antenne CMA (49) : 5 Boulevard Pierre LECOQ - LA NOVATHEQUE - ZAC du Carteron - 49300 CHOLET

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information sur le programme en cours ou à venir, une date, un lieu, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact