Le syndrome de l'imposteur

Programme générique en date du 2 mars 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Impression d'être illégitime, de ne pas être à la hauteur, peur d'être démasqué.e ?
Ces sentiments peuvent être liés au syndrome de l'imposteur.

Que ce soit pour vous ou pour une personne de votre entourage, cette formation de trois heures vous donnera des clefs pour le repérer, le comprendre et s'entraîner à s'en défaire.

Pré-requis

Aucun

Objectifs généraux

Comprendre et surmonter le syndrome de l'imposteur afin d'améliorer la confiance en soi et la performance professionnelle.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Identifier les manifestations du syndrome de l'imposteur.
- Analyser les causes et les facteurs favorisant ce syndrome.
- Développer des stratégies pour gérer les pensées et les comportements liés au syndrome.
- Renforcer l'estime de soi et la reconnaissance de ses compétences.
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour transformer sa perception de soi et de ses succès.

Public concerné

Toute personne ressentant un manque de légitimité dans son milieu professionnel et ayant le sentiment de ne pas mériter les succès.

Modalités d'inscription et délai d'accès

L'inscription se fait directement auprès de Anne-Laure Merlet, qui est l'interlocutrice pour le recueil des besoins, l'adaptation et l'animation de l'action de formation, la contractualisation, le suivi administratif et la facturation.

Des délais de l'ordre d'un mois et demi (en cas de prise en charge OPCO) ou une à deux semaines (financement direct) sont à prévoir entre la demande d'inscription et le démarrage du parcours.

Méthodes mobilisées

- Exposés théoriques.
- Mises en situation et jeux de rôle.
- Études de cas et témoignages.
- Discussions en groupe et échanges d'expériences.
- Exercices pratiques d'auto-évaluation.

Ressources pédagogiques

Support de cours (format PDF).
Exercices et questionnaires d'auto-évaluation.
Bibliographie et liens utiles.

Modalités d'organisation

Formation en présentiel
Durée : 3 heures

Matériel pédagogique

Nécessité d'une salle équipée d'un vidéoprojecteur et tableau paperboard.

Les stagiaires auront besoin d'avoir de quoi prendre des notes (papiers/stylos).

Modalités d'évaluation

- Évaluation formative continue par des exercices et une participation active.
- Évaluation sommative finale par questionnaire.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
90 € HT (108 € TTC) Soit 30 € HT (36 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
75 € HT (90 € TTC) Soit 25 € HT (30 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
75 € HT (90 € TTC) Soit 25 € HT (30 € TTC) de l'heure

Programme de formation

Tarif pour un groupe d'une même structure
60 € HT (72 € TTC) Soit 20 € HT (24 € TTC) de l'heure

Durée 3 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/anne-laure-merlet/CV Anne-Laure Merlet FORMATRICE.pdf

Anne-Laure Merlet
Formation Soft Skills

Je suis Anne-Laure Merlet, formatrice Soft Skills, comédienne et metteuse en scène. Mes premiers métiers ont été infirmière et officier sous contrat de l'Armée de l'Air (spécialité Convoyeuse de l'Air).

Je mets au service des managers, salarié.es, RH les compétences que j'ai acquises au cours de mon parcours professionnel en proposant des formations qui font des liens entre l'Humain et environnements de travail, dans un cadre créatif et bienveillant.

Contenus

- Définition et manifestations du syndrome de l'imposteur.
- Origines du syndrome de l'imposteur.
- Impact sur la vie personnelle et professionnelle.
- Exploration des outils de désamorçage du syndrome de l'imposteur.