

## Se libérer du syndrome de l'imposteur

Référence : FCOCOM0009

Thématique : Me former au développement personnel

**Formation éligible**

### FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 1er semestre 2024 : 100%

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

- Comprendre le syndrome de l'imposteur et les origines des comportements d'auto-sabotage
- Reconnaître les types d'auto-sabotage
- Se libérer de ses comportements

### Contenu

- **Le syndrome de l'imposteur et les comportements d'auto-sabotage**  
:

Les origines, les croyances limitantes, les blessures de l'enfance : rejet, abandon, humiliation, trahison, l'injustice

- **Les différents types d'auto-sabotage :**

Les saboteurs de l'esprit, les saboteurs du cœur, les saboteurs relationnels, les saboteurs comportementaux

- **Se libérer de ses comportements d'auto-sabotage :**

Repérer les pensées négatives, gérer ses émotions, retrouver une meilleure estime de soi, gérer son anxiété, lâcher prise

### Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

### Méthodes mobilisées

- Apports de connaissances, apprendre en faisant, en jouant, en co-construisant

### **Modalité d'évaluation**

- Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

### **Durée**

- 1 jour  
en présentiel  
(7h)

### **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

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

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



**Nous contacter**

*Date de mise à jour : 23 janvier 2025*

## 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:

- Laval (CMA53 accueil) - Mercredi 12 mars 2025 - Inscription avant le 05/03/2025
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) - Jeudi 3 avril 2025 - Inscription avant le 27/03/2025
- Angers (CMA49 formation continue) - Jeudi 24 avril 2025 - Inscription avant le 22/04/2025
- Le Mans (CMA72 formation continue) - Lundi 2 Juin 2025 - Inscription avant le 26/05/2025
- 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