

Formation

Gagner en légitimité et dépasser le syndrome de l'imposteur

Marie Perrissoud pour Rise&Shine Coaching

7H EN VISIO
OU EN
PRÉSENTIEL

Dépasser le syndrome de l'imposteur, c'est transformer ses doutes en force et sa vulnérabilité en levier de réussite.

Rise&Shine Coaching - Siège social : 33, rue Mozart 76230 Bois-Guillaume - Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com - Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation - Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 - Code APE : 70.22Z



Rise & Shine

COACHING

Formation « Gagner en légitimité et dépasser le syndrome de l'imposteur » PROGRAMME DE FORMATION 7H

**Perfectionnisme, peur d'être démasquée, impression de ne jamais être à la hauteur...
Le syndrome de l'imposteur touche particulièrement les femmes et peut freiner leur
réussite.**

**Cette formation permet de comprendre ses mécanismes, de les dépasser et de renforcer
sa confiance pour enfin incarner pleinement son rôle de dirigeante.**

Durée : 7 heures **Type de formation :** Présentiel à Rouen ou Visio

Date rédaction :
01/10/2025

Public : Dirigeantes - Cadres Dirigeantes - Cadres - Profession libérale - Auto entrepreneures

Prérequis : Pas de pré requis techniques spécifiques.

Nombre de stagiaires : 10 personnes maximum

Objectifs Pédagogiques

A l'issue de la formation le/la participant(e) est en mesure de :

- Reconnaître les signes et schémas du syndrome de l'imposteur dans leur quotidien pro
- Comprendre ses causes profondes et leurs impacts sur leur posture
- Identifier leur profil d'imposture et ses implications professionnelles
- Mettre en place des stratégies pour surmonter les doutes et pensées limitantes
- Renforcer leur confiance et adopter un "growth mindset"
- Construire un plan d'actions concret pour dépasser durablement le syndrome de l'imposteur

Marie Perrissoud – Rise&Shine Coaching - Adresse : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume – Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com – Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation – Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 – Code APE : 70.22Z – Siège social : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume



Rise & Shine

COACHING

Contenu

Matin :

- **Définition du syndrome de l'imposteur**
 - Qu'est-ce que le syndrome de l'imposteur?
 - Qui en souffre? (focus sur les femmes à leur compte)
 - Identification des signes et des schémas du syndrome de l'imposteur
- **Comprendre les Causes Profondes**
 - Exploration des causes profondes du syndrome de l'imposteur et conséquences sur votre posture professionnelle
 - Origines & confiance en soi
- **Les typologies du syndrome d'imposture**
 - Auto-analyse
 - Découverte des différents profils et implications professionnelles
- **Défier son manque de confiance et en faire un moteur**
 - Conseils pour reconnaître les schémas de pensée négative
 - Présentation de diverses stratégies pour surmonter les pensées négatives et les doutes, et être plus assertive dans vos fonctions

Après-midi :

- **Développer un "Growth Mindset"**
 - Compréhension du concept de "growth mindset" (mentalité de croissance) et application dans son quotidien professionnel
 - L'importance de l'apprentissage continu
- **Remettre le Syndrome à sa Juste Place**
 - Outils pour se libérer du syndrome de l'imposteur et ainsi accroître son développement d'activité
 - Remettre en perspective les succès et les réalisations
 - Encouragement à l'auto-coaching
- **Plan d'Actions Personnalisé**
 - Guidage pour la création d'un plan d'actions personnel pour surmonter le syndrome de l'imposteur dans son quotidien de cheffe d'entreprise

Marie Perrissoud – Rise&Shine Coaching - Adresse : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume – Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com – Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation – Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 – Code APE : 70.22Z – Siège social : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume



Rise & Shine

COACHING

Méthode et moyens pédagogiques

- Alternance de théorie et d'exercices
- Mises en situations pratiques orientées "terrain"
- Méthodes pédagogiques basées sur les échanges d'expériences, des études de cas, des mises en situation qui permettent à chacun d'analyser ses pratiques, de réfléchir sur les bonnes pratiques à mettre en œuvre

Organisation

Formatrice : Marie Perrissoud, coach certifiée

Date et horaires : 1 journée de formation de 9h à 17h

Plusieurs sessions possibles: nous consulter

Dispositif de suivi de l'exécution, d'évaluation de la formation et de sanction :

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de formation

Contacts :

- Marie Perrissoud
- marie@riseandshinecoaching.com
- **06.61.74.57.41**

Tarif INTER : 250€ par jour

INTRA : 1500€ par jour

Organisme certifié Qualiopi - coût de la formation prise en charge possible par votre OPCO (montant & conditions à confirmer par votre OPCO/FAF).

Modalités et délais d'accès : merci de nous contacter par email ou par sms/whatsapp pour plus de renseignements et pour considérer votre inscription.

Adaptation de la formation aux stagiaires : Si l'un des stagiaires est en situation de handicap ou à besoin de conditions particulières, veuillez à en informer le formateur, pour que nous trouvions ensemble les solutions adaptées.

Marie Perrissoud – Rise&Shine Coaching - Adresse : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume – Tél : 06.61.74.57.41

Email : marie@riseandshinecoaching.com – Site : www.riseandshinecoaching.com

Organisme de formation – Déclaration d'activité sous le numéro 28760652176 auprès du préfet de région de NORMANDIE

(Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'Etat)

N° Siret : 909 901 894 00024 – Code APE : 70.22Z – Siège social : 33 rue Mozart 76230 Bois-Guillaume