

WORKSHOP 'IMPOSTER SYNDROOM'

Wat is het en hoe ga je er mee om?




Je hebt een goede opleiding, dito baan en iedereen is lovend over je. Maar toch hoor je altijd dat stemmetje in je hoofd: *wanneer ontdekt iedereen dat ik eigenlijk helemaal niets kan?*

Mensen die last hebben van het **Imposter Syndroom**, leggen de lat genadeloos hoog voor zichzelf en onderschatten hun eigen prestaties. Hoe goed ze hun werk ook doen, hoeveel diploma's of complimenten ze ook binnenhalen, ze zijn voortdurend bang ontmaskerd te worden omdat ze hardnekkig twifelen aan hun eigen kwaliteiten.

Doe in aanloop naar de workshop de Imposter Syndroom test en krijg tips hoe ermee om te gaan.

- Het imposter syndroom is geen officiële diagnose maar een verzameling van persoonlijkheidstrekken. Het komt onder mannen en vrouwen ongeveer evenveel voor
- Hoe ga je er mee om?
 - Focus op de feiten
 - Wees je bewust van je bias en belemmerende overtuigingen
 - Ga uit van je eigen kracht
 - Praat erover
- Een mentor of coach kan je helpen in het proces om te gaan met het Imposter Syndroom

Na de 1,5 uur durende workshop is de deelnemer zich bewust van drie essentiële stappen:

-   • **ACCEPTTEERT** dat 50% van de mensen in meer of mindere mate last heeft van het Imposter Syndroom
-  • **BEGRIJPT** wat het betekent, voor jezelf én voor de ander
-  • hebt tips en handvaten **ER MEE OMTE GAAN**