



SE LIBÉRER du SYNDROME de l'IMPOSTEUR

Prêt à appliquer l'exercice pour t'en libérer ?
Alors c'est parti !



SE LIBÉRER du SYNDROME de l'IMPOSTEUR



EXERCICE : OPÉRATION DÉCULPABILISATION !

On a parfois tendance à se dévaloriser en se disant :

« Je n'ai pas assez de connaissances »

« Je n'ai pas les compétences nécessaires »

« Il y a des personnes bien meilleures que moi »

« Je ne suis pas un expert »

Etc.

Si bien qu'on a l'impression de ne pas être légitime pour parler en public en général ou d'un sujet en particulier : c'est le syndrome de l'imposteur qui a encore frappé !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SE LIBÉRER du SYNDROME de l'IMPOSTEUR

On va le renvoyer dans ses buts illico avec cet exercice, qui est adapté selon ton niveau :

1/ Ecrire la phrase suivante, commençant par « Je suis légitime parce que... »

Ecrire autant de fois que possible cette phrase en la complétant selon les informations correspondant à ton niveau, à partir des exemples que je te donne dans le point 2 ci-dessous.

ATTENTION : ce n'est pas une punition comme à l'école où on nous demandait d'écrire des lignes !
Là, c'est la **mise en pratique de l'opération déculpabilisation** !

Tu peux arrêter ta liste quand tu n'as vraiment plus rien du tout à ajouter.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SE LIBÉRER du SYNDROME de l'IMPOSTEUR

2/ Pour bien compléter cette phrase « Je suis légitime parce que... », voici des exemples selon ton niveau en prise de parole en public ou selon le sujet que tu vas présenter, ou encore le contexte dans lequel tu vas parler (entretien, réunion...) :

Tu es spécialiste ?

Compléter la phrase par la description de ton expertise, de ton parcours, la mention d'un diplôme ou d'une certification.

Tu n'es pas spécialiste mais tu as de l'expérience ?

Compléter la phrase par ton expérience à travers ce que tu as déjà pratiqué et/ou observé, donc lister tout ce que tu connais et peux mettre en avant.

Tu es débutant ?

Compléter la phrase en mettant en avant ta préparation avant de parler en public : le temps passé, la recherche d'informations détaillées, diversifiées, tes répétitions...

Quel que soit ton niveau, **tu es déjà LÉGITIME pour parler en public.**

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour te LIBÉRER du SYNDROME de l'IMPOSTEUR !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.