

NO somos impostorXs

Taller presencial en Sevilla

Síndrome de la Impostora

Los 5 pasos desde el autoconocimiento a la autoconfianza, a través de la psicología y la comunicación

5 de abril, Sala Macasta en Sevilla

De 9:30h a 18:30h

Aportación: 80€

Plazas limitadas, reserva la tuya

Esto puede ayudarte a reconocerlo



Pese a tu formación y experiencia dudas **de tu valía** y te **comparas constantemente con los demás**

Crees que tu éxito **se debe a la suerte**, a **acontecimientos externos** o a un sobreesfuerzo

Experimentas **miedo o ansiedad a ser descubiert@** como **incompetente**

Sientes presión por lograr la perfección en lo que haces y te preocupas profundamente por no cometer errores

Te **resulta difícil celebrar tus éxitos** o aceptar reconocimiento, y te enfocas en analizar tus fracasos o errores pasados

Evitas tomar nuevas responsabilidades o desafíos por miedo a no estar a la altura de las expectativas

Objetivo del taller



Detrás de todo esto hay una **falta de autoestima** que trae consecuencias en **la salud física y mental** y que no te permiten crecer a nivel profesional. A través de este taller queremos que **recuperes tu autoestima, tu poder y equilibrio personal** que te ayuden a dar los pasos que quieres a nivel laboral.

Lo que trabajaremos



Identificación y contexto

Identificaremos los distintos tipos de impostor/a que ayudarán al reconocimiento de cómo me relaciono

Unimos psicología y comunicación para que recuperes tu confianza:

1. Autoconocimiento
Me reconozco

2. Autoaceptación
Comprendo por qué soy así

3. La impostora interna
Descubro mi diálogo interno y externo

4. Transformación
Descubro cómo puedo cambiar

5. Autoconfianza
Confío en mí



Ana Torres, Psicóloga Sanitaria



Marian Moure, Experta en comunicación



no_somosimpostoras

Tipos de Síndrome de la Impostora



La perfecta

Me **exijo demasiado a mí mism@**, me pongo metas que son inalcanzables y dudo de mí, esto me causa un **gran desgaste y/o ansiedad**.

Un **pequeño fallo puede convertirse en un gran fracaso**. Si obtengo algún logro, me cuesta creérmelo porque "podría haberlo hecho un poco mejor"

La experta

Necesito saberlo todo de todo, porque tengo miedo a no saber tanto como los demás piensan.

Nunca me siento lo suficientemente preparad@ o expert@, por lo que me exijo adquirir conocimiento constantemente, salto de un curso al siguiente



La entregada

Tengo una **actitud de ayuda** y **antepongo a lxs demás y sus necesidades a las mías**, llegando incluso al sacrificio y al agotamiento.

Sin darme cuenta me pongo disponible y escucharme a mí mism@ pasa a un segundo plano, el miedo a decepcionar o decir que no, se vuelve dominante.



SuperWoman

Me **responsabilizo de tareas que no me corresponden** y esto me mantiene agotad@, creo que para estar a la altura tengo que ser **buen@ hij@, madre, pareja, amig@ y trabajador@**.

Pienso que tengo que entender y **conseguir todo sol@ y por mí mism@**.



La falsa confiada

Parece que tengo una confianza desbordante, pero detrás hay un **sobreesfuerzo por aparentar** o mostrarle al resto del mundo que soy capaz de hacerlo toda sol@, por mí mism@, e incluso mejor que lxs demás. Mi mayor temor es que se me vea débil o vulnerable.

La independiente

Me asigno una o varias tareas y quiero hacerlas sol@ por completo, de principio a fin, sin contar con nadie.

Creo que tengo que entender y conseguir todo por mí mism@. **Pedir ayuda es una señal de debilidad y es motivo de vergüenza**.

