



SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

(Formació impartida en castellà)



INTRODUCCIÓ

El Síndrome de la Impostora se podría traducir como una falta de autoestima que lleva a dudar constantemente del potencial de nuestra persona. Se menciona mucho en el ámbito del trabajo, pero se puede extrapolar a otras áreas de la vida.

Este síndrome afecta más a las mujeres. Como argumentan Cadoche y Montarlot, las psicólogas que acuñaron este término por primera vez: "las mujeres tenemos una herencia histórica y social muy importante. Hemos sido criadas durante siglos en la fragilidad, bajo la dominación masculina. Durante mucho tiempo hemos estado confinadas al ámbito privado: a cuidar de la familia, casarse, tener hijos. Y la sociedad nos bombardea con un mandato a la belleza, al rendimiento, a la perfección". De ahí emergen otros temores como el miedo a ser imperfecta, a decepcionar o no gustar a los demás.



OBJECTIUS

Las mujeres con este síntoma de impostora, tenemos constantemente pensamientos de no estar nunca a la altura, de no ser lo suficientemente buenas, competentes o capaces. Muchas veces pensamos de nosotras mismas que somos un fraude.

Todos estos pensamientos generan malestar, obligándonos a un esfuerzo constante para estar a la altura, y a tener dudas sobre nuestra propia valía.

Descifrar cómo operan estas creencias en nuestra vida, nos ayudará a identificar posibles vías de trabajo que nos ayudaran a confiar más en nuestras aptitudes y nuestro talento, haciendo efectivo nuestro potencial a la hora de genera proyectos propios, ya sean laborales o de vida.



CONTINGUTS

- ¿Qué es y cómo funciona el síndrome de la impostora?
- Tipologías del síndrome
- Orígenes de la falta de confianza que tenemos las mujeres
- Trabajo personal para entender cuáles son las creencias asociadas a este síndrome y porque le afecta de manera única y personal



- Estrategias para trabajar la confianza:
 - Cómo desafiar la falta de confianza y convertirla en un motor?
 - ¿Cómo apoyarnos entre mujeres para transformar las creencias que tenemos instauradas?
 - ¿Cuáles son aquellos proyectos que siguen paralizados en mi vida?
 - ¿Qué puedo hacer para comenzar a trabajar en ellos?



FORMADORA

Anahí Sarasola.

Formadora Certificada. **The Center for Non Violent Communication**. Durante los últimos siete años me he dedicado a formarme en este método de comunicación y psicología que promueve el cambio personal y social y la resolución de conflictos.

Además de la capacitación en Comunicación No Violenta he recibido formación en Círculos de paz, Círculos de diálogo, Círculos restaurativos y Círculos de reparación del daño.

Asociación de CNV España | Madrid

Programa de Mediación: Mediación

Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocup | Terrassa, Barcelona

Grado de Terapia Ocupacional: Área Comunitaria.



DADES IMPARTICIÓ DEL CURS

Dies: 20 i 27 de novembre i 4 de desembre de 2025

Horari: 10:00 a 12:00h

Lloc: Format en Aula Virtual **ZOOM**

Total hores curs: 6h



INSCRIPCIÓ AL CURS

PREU DE LA INSCRIPCIÓ: 75€ (formació 100% bonificable mitjançant FUNDAE)

FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

Període d'inscripció: fins a esgotar les places

Forma de pagament: Un cop iniciada la formació es girarà l'import total del curs al número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.

Cancel·lacions inscripcions: Les baixes a una formació s'hauran de comunicar mitjançant correu electrònic a l'atenció de cmatos@dincat.cat o formacio@dincat.cat **mínim 10 dies abans de l'inici del curs** (*consulteu política de devolucions*)



INFORMACIÓ D'INTERÈS

Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.

A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.