Mappa mentale

Sindrome dell’impostore: capirla e superarla

Cos’è la sindrome dell’impostore

- Il termine è stato coniato nel 1978 dalle psicologhe Pauline...
- Una precisazione importante: la sindrome dell’impostore non è...

Come si manifesta la sindrome dell’impostore

- Attribuire il successo a fattori esterni
- Perfezionismo paralizzante
- Procrastinazione per paura
- Superlavoro come compensazione

Perché colpisce proprio i più competenti

- Uno degli aspetti più studiati è che la sindrome dell’impostore...
- Più si conosce un argomento



I cinque profili più comuni

- Il perfezionista
- Il genio naturale
- Il solista: sente che chiedere aiuto mostra debolezza e...
- L’esperto: si sente pronto solo se padroneggia il 100%...

Come iniziare a superare la sindrome dell’impostore

- Separa i fatti dalle sensazioni.
- Dai un nome allo schema ad alta voce.
- Rivedi la tua definizione di competenza.
- Conserva le prove, non solo le critiche.

Quando cercare un supporto professionale

- Questo contenuto ha scopo formativo e non sostituisce la...

Domande frequenti

1. La sindrome dell’impostore è la stessa cosa della bassa autostima?
2. La provano solo le persone insicure?
3. La sindrome dell’impostore passa con il tempo e l’esperienza?

Da ricordare

Cos’è la sindrome dell’impostore, perché persone competenti si sentono degli impostori e un percorso pratico per smettere di dubitare del proprio valore.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br