

Eines per superar la síndrome de la impostora

Objectius

- **Dotar a les participants** d'eines emocionals i cognitives pràctiques per abordar la inseguretat que es genera quan apareix aquesta síndrome.



Programa

1. **Arrels i Marc Conceptual**
2. **Eines per superar la síndrome de la impostora**

Metodologia

La metodologia que s'utilitza durant l'acció formativa és participativa, i combina la facilitació d'eines teòriques/conceptuals amb dinàmiques eminentment pràctiques i vivencials.



Durada: **5 hores**