

Елена Резанова

Синдром самозванца



Синдром Самозванца, 7 сигналов

1. Мысли о том, что вы **не такой уж** способный и крутой, как “они думают”;
2. Для вас всегда есть что-то, что **объясняет ваш успех** (помогли, так сложилось, у меня было больше возможностей ... и пр);
3. Мысли категории “Ну и что в этом такого, **любой сможет**”;
4. Малейшие **ошибки** причиняют страдание и долго не отпускают;
5. Даже конструктивная **критика пробивает** насквозь, так как “доказывает,” кто вы на самом деле;
6. **Публичное** признание вызывает не только радость, но и дискомфорт, тк теперь **еще больше людей** имеют шанс заметить, что “на самом деле вы ...”;
7. Мысли о том, что это всего лишь **вопрос времени**, когда всем станет всё понятно про вас.

*Синдром Самозванца
повторяется
в значимые
профессиональные
моменты*



Когда он
реально мешает?

Три самых разрушительных
для карьеры эффекта:

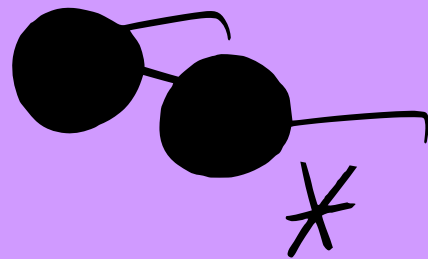
Избегать
Лишать удовольствия
Обесценивать

*Что вы узнаете
из лекции:*

1. Синдром Самозванца - триггеры;
2. Стратегии которые не работают;
3. Стратегии, которые работают;
4. Конкретные инструменты для ситуации следующего визита Синдрома Самозванца и чек-лист.

Часть 1

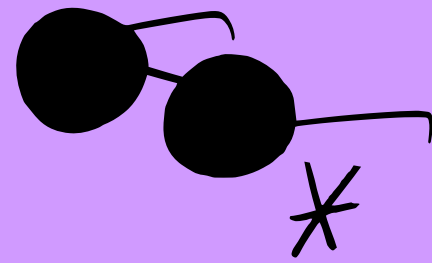
Синдром самозванца -
триггеры



Синдром Самозванца

это

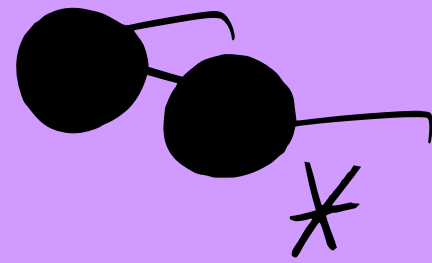
восприятие



триггеры

- Высокая мотивация
- Сравнение, оценка
- Профессиональная изоляция
- Дефицит энергии

...плюс ваши авторские триггеры



триггеры

Высокая мотивация

- a. Новое, интересное, важное
там где вы сейчас;

- b. “Другая лига” - моменты выхода на другой уровень: повышение цены, другой уровень клиентов и пр



Синдром Самозванца
не про начинающих,
он растет
вместе с нами

YOU'RE NOT ALONE!



of successful people reported experiencing impostor feelings at some point in their life.

(Gail Matthews)



of executive women say they've experienced impostor syndrome.

(KPMG, 2020)



of CEOs feel out of their depth in their role.

(Dropbox & School of Life Study, 2017)



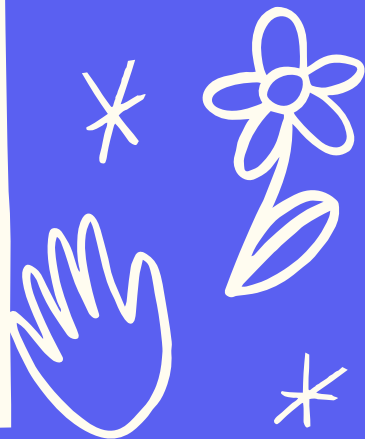
of entrepreneurs and small business owners report experiencing impostor syndrome.

(Kajabi, 2020)

*Синдром Самозванца
повторяется
в значимые
профессиональные
моменты*



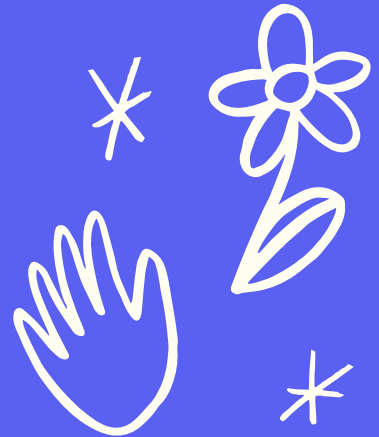
Как отличить Самозванца
от реальной
некомпетентности?



Как отличить Самозванца
от реальной
некомпетентности?

=

Как отличить восприятие
от реальности?



Как отличить Самозванца
от реальной
некомпетентности?

=

Как отличить восприятие
от реальности?

Конкретизируйте сомнения
и проверяйте реальность.



*Убедитесь, что вы берете
всё важное из этой части:*



7 сигналов

Колесо Синдрома Самозванца

Триггеры

Эволюция СС вместе с нами

СС vs реальность

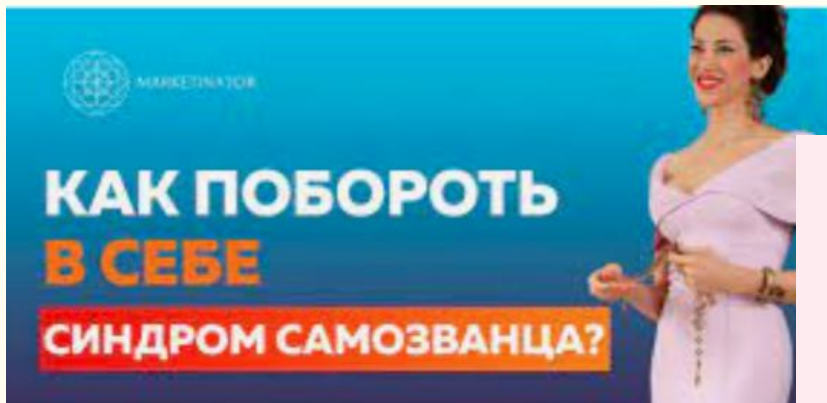
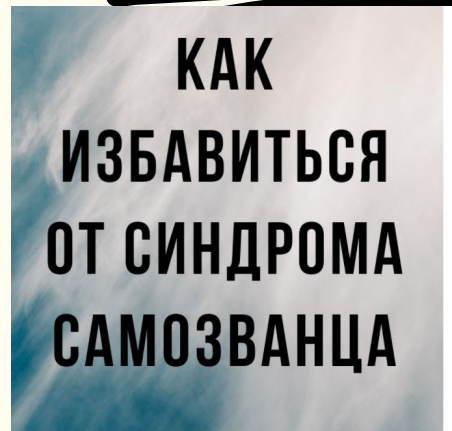
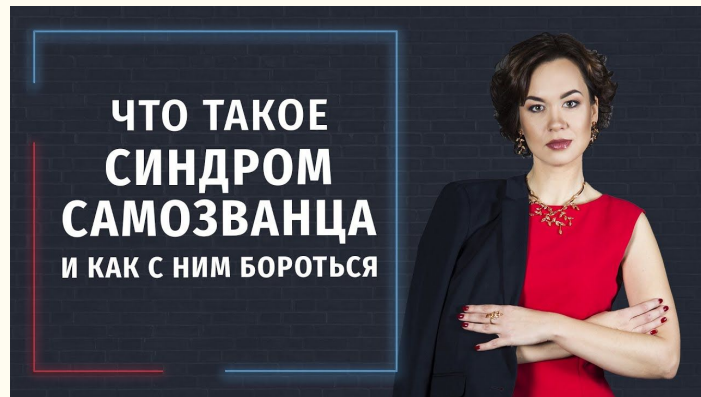
Часть 2

Стратегии,

которые не работают

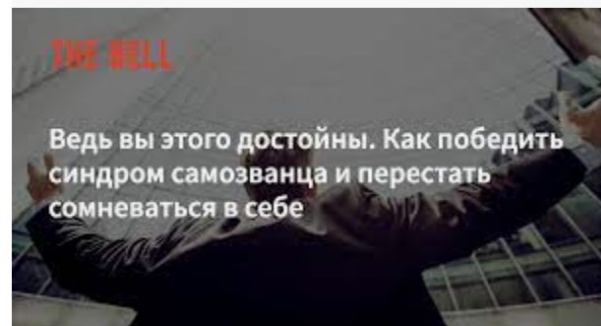


Как убить в себе самозванца / Хабр
habr.com



Путеводитель по синдрому самозванца: как его побороть.
Часть 3

КАРЬЕРА



Стратегии, которые не работают

Избавляться,
бороться, убивать,
брать под
контроль

Все силы уходят на контроль и борьбу -
и это всё равно не помогает!

Часть 3

Стратегии,

которые работают

*Стратегии,
которые
работают:*

- Принять и перестать стигматизировать

- Узнать - стать экспертом по своему Синдрому Самозванца

- Выстроить профессиональную опору

Принять, потому что это норм

Большой плюс - сразу высвободится
много энергии,
потому что стратегии подавления
энергозатратны (мяч под водой)

**Узнать, стать экспертом
по своему СС:**

**Голос синдрома самозванца
и его любимые реплики -
рассортировать и обозначить,
сделать узнаваемыми**

ТРЕНИРУЕМ УХО!

Выстроить профессиональную опору

- Замечать и “присваивать” результаты
- Принадлежность (кто для вас свои?)
- Досье моментов силы (спасибо, победы, данные, фото...)

*Синдром Самозванца
повторяется
в значимые
профессиональные
моменты*



*Синдром Самозванца
повторяется
в значимые
профессиональные
моменты*





Убедитесь, что вы берете всё важное из этой части:

Неработающие стратегии борьбы и подавления.

Стратегия принятия;
Стратегия распознавания;
Стратегия выстраивания опоры.

Важность присвоения результатов;
Важность чувства принадлежности;
Важность Досье моментов силы.

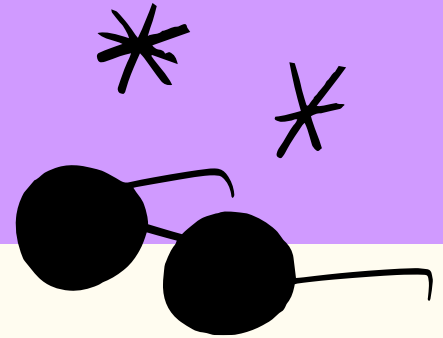
Часть 4

Техники и приемы для ситуации,
когда вы окажетесь наедине
с Синдромом Самозванца

Техники в моментах

- Нейминг (узнавание);
- Разделение;
- Переключение
в режим мастера;
- Мертвый самурай.

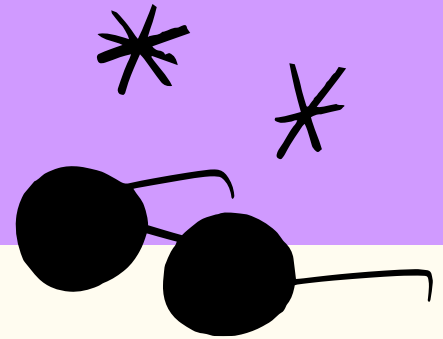
Техники в моменте



Нейминг (узнавание)

“Я знаю, чей это голос”

Техники в моменте



Разделение

Когнитивное слияние и разделение

«При когнитивном слиянии нам начинает казаться, что:

- мысли – это **реальность** (то, о чем мы думаем, происходит на самом деле);
- мысли – это истина (мы полностью **верим** им);
- мысли очень важны (мы принимаем их **всерьез** и отдаем им все свое внимание);»

“Разделение - это отстраниться от своих мыслей и увидеть, **чем они являются на самом деле:** словами, которые вертятся у вас в голове, – и не более.

Цель разделения – **не отделаться** от мысли и не превратить ее в приятную или желанную.

Цель – всего лишь увидеть мысль **в ее истинном качестве.**“

(Др Р.Харрис)

Когнитивное слияние и разделение

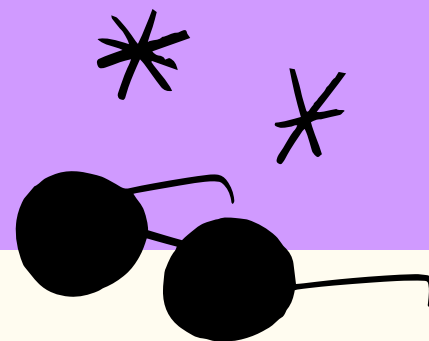
“Я не способна написать классную книгу!”

или

“У меня есть мысль, что я не способна
написать классную книгу”

“Мой самозванец говорит, что я не
способна написать классную книгу”

Техники в моменте

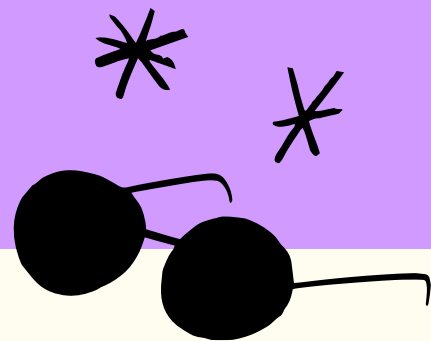


**Переключиться
в Режим Мастера**

“Как мне решить эту задачу?”

фокус с себя на задачу

Техники в моменте



Техника

“Мертвый самурай”

Выдайте себе
самый абсурдный фидбэк/коммент
и переживите его заранее!

Чеклист для момента, когда накрыло:

- Записать тревожащую мысль или сомнение.
- Это я сам так думаю или это голос СС?
- Дописать или проговорить:
 - “У меня есть мысль, что.../мысль или сомнение/*
 - или*
 - “Мой самозванец считает, что .../мысль или сомнение/.*
- Переключитесь с себя на задачу (скажите себе то, что для вас сработает).
- Если парализует страх критики, напишите самый худший вариант, хуже которого никому не придумать.
- Перед началом действий откройте досье побед и напомните себе о себе!



*Убедитесь, что вы берете
всё важное из этой части:*

Нейминг

Слияние и разделение

Режим мастера

Мертвый самурай

Чек-лист