

# CO66\_ La síndrome de l'impostor en perfils sènior



# Sessió 1: Desemmascarant l'impostor

## Què aconseguirem

**Identificar els pensaments limitants associats a la síndrome de l'impostor**

**Comprendre per què la inseguretats apareix especialment en perfils amb experiència**

- **Despersonalitzar el dubte professional i entendre'l com a part del procés d'aprenentatge**
- **Reconèixer el valor del coneixement acumulat i l'experiència professional**
- **Desenvolupar una mirada més objectiva sobre la pròpia trajectòria**

**Comprendre el fenomen de la síndrome de l'impostor i com apareix a perfils sènior**

## Què treballarem:

1. Què és la síndrome de l'impostor i com es manifesta a l'entorn professional
2. Identificació de la "veu de l'impostor" i dels pensaments de comparació i autocrítica
3. L'origen psicològic del fenomen i el seu impacte a l'autoestima professional
4. L'efecte Dunning-Kruger i la paradoxa de l'expert en contextos de canvi
5. Les quatre etapes de l'aprenentatge i com afecten els processos de transició professional
6. L'impacte dels canvis de context (digitalització, nous models de treball) a la percepció de competència
7. Comprensió del dubte com a part natural de l'evolució professional



# Sessió 2:

## Eines per superar la síndrome de l'impostor

### Què aconseguirem

**Reconèixer de forma objectiva els èxits i aprenentatges acumulats**

**Reduir l'impacte dels pensaments autocrítics a la percepció professional**

- **Reforçar la confiança en la pròpia experiència i trajectòria**

**Aprendre a comunicar el valor professional amb més seguretat**

- **Disposar de ferramentes pràctiques per gestionar moments de dubte**

### Reconnectar amb el valor professional i enfortir la confiança

#### Què treballarem:

1. Normalització de la síndrome de l'impostor i la seva prevalença a l'entorn professional
  2. Estratègies per compartir i verbalitzar la inseguretat professional
  3. Revisió estructurada de la trajectòria professional i dels èxits aconseguits
  4. Identificació de fites, aprenentatges i resultats obtinguts al llarg de la carrera
  5. Aplicació del mètode STAR per estructurar èxits professionals
    - Creació d'una carpeta d'èxits per reforçar la percepció de valor professional
    - Estratègies per qüestionar pensaments negatius i biaixos d'autocrítica
1. Construcció d'un registre de feedback positiu rebut al llarg de la cursa



# Sessió 3:

## Autoritat professional i connexió amb el mercat

### Què aconseguirem

**Comprendre el valor diferencial del talent sènior a les organitzacions**

- **Identificar arguments sòlids per defensar la pròpia trajectòria professional**
- **Reforçar el posicionament professional en processos de selecció**

**Aprendre a respondre amb seguretat a objeccions habituals del mercat**

- **Comunicar l'experiència professional amb serenitat i autoritat**

**Reconnectar amb el valor professional i enfortir la confiança**

**Què treballarem:**

1. Identificació de les fortaleses del talent sènior davant d'altres perfils generacionals
  2. Complementarietat entre talent jove i talent sènior als equips
  3. Transferència de coneixement i aprenentatge intergeneracional
  4. El valor del pensament estratègic, l'experiència i l'estabilitat emocional a les organitzacions
  5. Principals pors de les empreses en els processos de selecció
  6. Objeccions habituals cap a perfils sènior (salari, sobrequalificació, adaptació tecnològica)
    - Estratègies per respondre a objeccions en entrevistes i processos de selecció
1. Tècniques de posicionament professional des de l'experiència i l'autoritat

[barcelonactiva.cat](http://barcelonactiva.cat)