

# Як побороти синдром самозванця



Привіт, мій внутрішній  
самозванець!

● Спікер: АННА ЩЕРБІЙ-ШЕНДОГАН

@anna\_shcherbiy

 **OPORA**



## ХТО МИ?

 **OPORA** - БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ, ЯКА ДОПОМАГАЄ  
УКРАЇНЦЯМ СТАЛО БУДУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ У ВЕЛИКОБРИТАНІЇ

## ЩО МИ РОБИМО?

- ІНФОРМАЦІЙНІ КАНАЛИ  
ТА ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- ГІДИ ЩОДО ЖИТТЯ У УК
- ОНЛАЙН АСИСТЕНТ
- ПРОЄКТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ПІДТРИМКИ



MENTAL HEALTH



## Формати психологічної допомоги

### ЩО МИ РОБИМО?

- ЕДУКАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ
- ВЕБІНАРИ, ВОРКШОПИ
- ВОРКБУКИ, КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ
- ЩОТИЖНЕВІ ЗУСТРІЧІ, АРТ ТЕРАПІЯ, ГРУПИ ПІДТРИМКИ
- МАПА ФАХІВЦІВ У ЮК



# АННА ЩЕРБІЙ-ШЕНДОГАН •

## БІЗНЕС-ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, КОУЧ, МОТИВАЦІЙНИЙ СПІКЕР

- ПРАЦЮЮ З КЛІЄНТАМИ З 12 КРАЇН СВІТУ
- Зі мною знаходять роботу, опору на себе, а також масштабують бізнес і експерти виходять на велику сцену і великий чек
- АВТОР ГРУППОВОЇ ТЕРАПІЇ «ГРОШІ Є!» І ПРОГРАМИ «ГРОШОВИЙ ПОТІК»
- ЗА МИНУЛІ 6 МІСЯЦІВ ПРОВЕЛА БІЛЬШ 200 ДІАГНОСТИЧНИХ СЕСІЙ НА ТЕМУ ГРОШОВОГО МИСЛЕННЯ ДЛЯ ЕКСПЕРТІВ І ПІДПРИЄМЦІВ
- КРАЩИЙ КЕЙС: ВИХІД НА 1 МЛН ЗА 6 СЕСІЙ
- НАЙШВИДСЬКИЙ: ВИХІД КЛІЄНТКИ НА 250 ТИС ГРИВЕНЬ ЗА 1 СЕСІЮ – ОТРИМАЛА РОБОТУ МРІЇ
- ЕМІГРАНТ – 4 РАЗИ ПОЧИНАЛА ВСЕ З НУЛЯ



@anna\_shcherbiy

# МОЯ МІСІЯ

Можна їхати до Лондона автобусом, можна йти пішки, їхати машиною, а можна купити літак.

Ось **моя методика – це літак!**

*Я пілот літака для моїх клієнтів!*

Я працюю з тілом, інтелектом, духом та внутрішнім настроєм.

Я людина, яка була і є в бізнесі, але:

- як психотерапевт - опрацювання минулого (закрити дірки, взяти ресурс, змінити переконання), щоб не було хвостів;
- як коуч – я про майбутнє, цілі та результати, я про дії, які ведуть нас у точку Б.

**Психологія + дії - психологія + коучинг + нові нейронні зв'язки та нове мислення.**





**ЩО ЗАВАЖАЄ  
ВАМ БУТИ ТАМ,  
ДЕ ВИ ХОЧЕТЕ  
БУТИ?**



***Внутрішній самозванець!***  
Познайомимось із ним?



# СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ

ЯВИЩЕ, ПРИ ЯКОМУ ЛЮДИНА  
НЕ ВІРИТЬ У ВЛАСНІ СИЛИ  
ТА ПРИПISУЄ СВОЇ ДОСЯГНЕННЯ  
ЗБІГІВ І УСПІХУ,  
У НЬОГО З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ПОЧУТТЯ НЕКОМПЕТЕНТНОСТІ

# **СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ**

## **СУПРОВОДЖУЄТЬСЯ :**

***Знецінення себе, своїх  
результатів.***

***Чи не присудження своїх  
результатів.***

***Почуття незручності,  
коли хвалять.***

***Часте порівнюєте себе  
з іншими.***

# Еміграція як тригер самозванця



Ефект «починаю з нуля»:

- нова мова
- нові правила
- відсутність підтверджень компетентності
- Втрата статусу ≠ втрата цінності
- Порівняння себе:
- з «місцевими»
- з собою «до»
- Висновок:

самозванець — наслідок вимушених змін, а не твоя характеристика

# Чому саме у сильних і розумних в еміграції влючається самозванець?

На що опиралися раніше:

- соціальний статус
- клієнти / колеги
- репутація
- культура, де ти «своя»
- В еміграції:
- стара опора недоступна
- нова ще не збудована

Самозванець як сигнал:

потрібна нова внутрішня конструкція, а не самокритика

# СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ СИНДРОМ САМОЗВАНЦЯ

В ОСНОВІ СИНДРОМУ СТОЇТЬ  
КОГНІТИВНЕ СПОТВОРЕННЯ ЧИ СПОТВОРЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ  
– ефект Даннінга-Крюгер



# СУТЬ СИНДРОМУ САМОВАНЦЯ:



**ЛЮДИ З НИЗЬКОЮ КВАЛІФІКАЦІЄЮ –  
не бачать своїх помилок.**



**ЛЮДИ З ВЕЛИКИМ ДОСВІДОМ ТА  
КВАЛІФІКАЦІЄЮ –  
спотворюють свої знання, недооцінюють  
себе, критикують себе.**



**ЗВІДКИ**

**"ноги ростуть"?**

### **Дитяча травма**

Якщо у дитинстві батьки сприймали успіх дитини, як належне,  
і нечасто хвалили його.

Невиправдані очікування батьків або порівняння коїться з  
іншими дітьми.

### **Боязнь успіху**

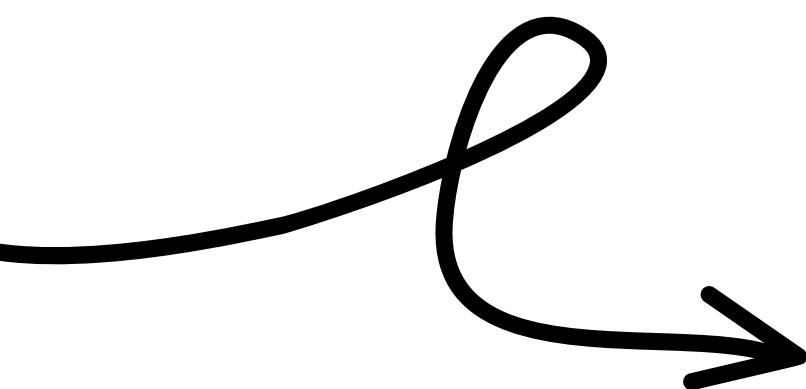
Щоб запобігти заздрість, розмови за спиною, плітки,  
людина навмисне применшує свої досягнення.

Спочатку людина досягає якихось значних успіхів,  
радіє, але не вірить у те, що це результат його праць.

З'являється страх, що повторити успіх не вдасться, тому  
що в цьому є велика частка везіння.

## **Бажання бути найкращим або Перфекціонізм**

Складнощі з самооцінкою можуть поступово перетворитися у хворобливе прагнення завжди бути переможцем.



## **Небажання приймати допомогу**

Такі люди вважають за краще ставати експертами і завжди працюють поодиноці. Вони мають упередження про роботу в команді.

## **Зовнішнє знецінення**

Коли в роботі часто стикаєшся з недовірою та негативом незалежно від результату роботи, то згодом починаєш сумніватися у собі.

Наприклад, так буває у разі гендерних проблем, коли жінка влаштовується до чоловічого колективу на «чоловічу» посаду, працює добре, а колеги знецінюють її працю і у разі успіху кажуть, що їй просто пощастило.

# КЕЙС КЛІЄНТКИ

Катя, 28 років  
РМ в США

Боялась змінити роботу і  
збільшити свій дохід

761 – 50 – 4



# ЦИКЛ САМОЗВАНЦЯ ЦИКЛ САМОЗВАНЦЯ

## НОВИЙ ПРОЕКТ:

1. ТРИВОГА

2. НАДМІРНА ПІДГОТОВКА АБО ПРОКРАСТИНАЦІЯ

*ПРИЧОМУ ЗА ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ ОБОВ'ЯЗКОВО НАСТАЄ ЕТАП  
НАПРУЖЕНОГО "РОБЛЕННЯ" - АДЖЕ ТРЕБА ВКЛАСТИСЯ ВЧАСНО.*

3. ПОЗИТИВНИЙ ЗВОРОТНИЙ ЗВ'ЯЗОК, АЛЕ ЛЮДИНА ЇЇ НЕ ПРИЙМАЄ,  
тому що це не відповідає його сприйняттю механізму  
успіху, і вірить, що успіх пов'язані з його здібностями.

## ДУМКИ ЛЮДИНИ:

УСПІХ ПОЯСНЮЄТЬСЯ НАПРУЖЕНОЮ РОБОТОЮ  
АБО УСПІХ - ВИПАДКОВИЙ УСПІХ



ПОТІМ ЛЮДИНА СТИКАЄТЬСЯ З НОВИМ ЗАВДАННЯМ,  
невпевненість у собі викликає тривогу  
та цикл самозванця повторюється.

## У циклу самозванця є два постійних слідства:

- навантаження
- посилення почуття шахрайства (особливо в темі фінансів: нова робота або бізнес, також в проявленості
- **Внутрішні питання:**
  - «Хто я тут, щоб працювати на цій посаді...?»
  - «Хто я тут, щоб заробляти 60 тисяч фунтів...?»
  - Гроші як плата за цінність
  - Видимість = акт внутрішньої опори



# ТИПИ САМОЗВАНЦІВ:

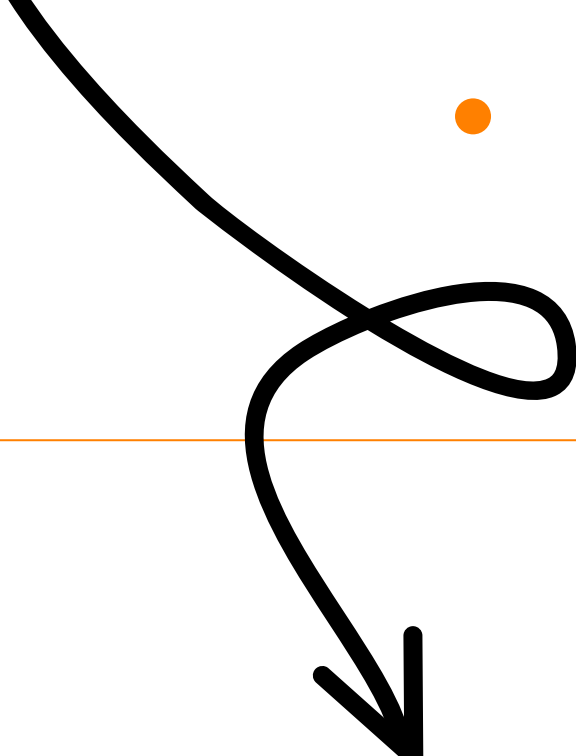
"Перфекціоністи"

"Солісти"

"Природні генії"

"Експерти"

"Супермени» / «Супервумен"



Напишіть слово самозванець мені в  
директ @anna\_shcherbiy в інстаграм і  
отримаєте подкаст про 5 видів  
самозванця і що з цим робити.

# ЯК САМОСТІЙНО СОБІ ДОПОМОГТИ?

- СЛІДКУЙТЕ ЗА СВОЇМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ ТА емоціями – ведіть щоденник спостереження
- Не ховайтеся від своїх емоцій – обговорюйте їх
- Проведіть аналіз власних успіхів
- Зверніться до фахівця



# ЩО МОЖНА І ПОТРІБНО?

- Дозвольте помилятися.
- Отримайте об'єктивну оцінку.
- Прокачайте свої слабкі місця.
- Займайтеся саморозвитком.
- Не порівнюйте себе з іншими.
- Подолати свої страхи.





**ВПРАВА**  
**вампір**

# Повернення внутрішньої опори:

## 1. Відновлення авторства

- «Я не починаю з нуля — я починаю з досвідом»
- Інтеграція минулого досвіду в нову реальність

## 2. Дозвіл бути видимою до ідеальності

- Видимість ≠ завершеність
- Право говорити, навіть коли страшно

## 3. Нові точки підтвердження цінності

- не тільки зовнішні
- внутрішні критерії «я достатньо»

2 ПОДАРУНКИ ДЛЯ ВАС

НАПИШІТЬ –

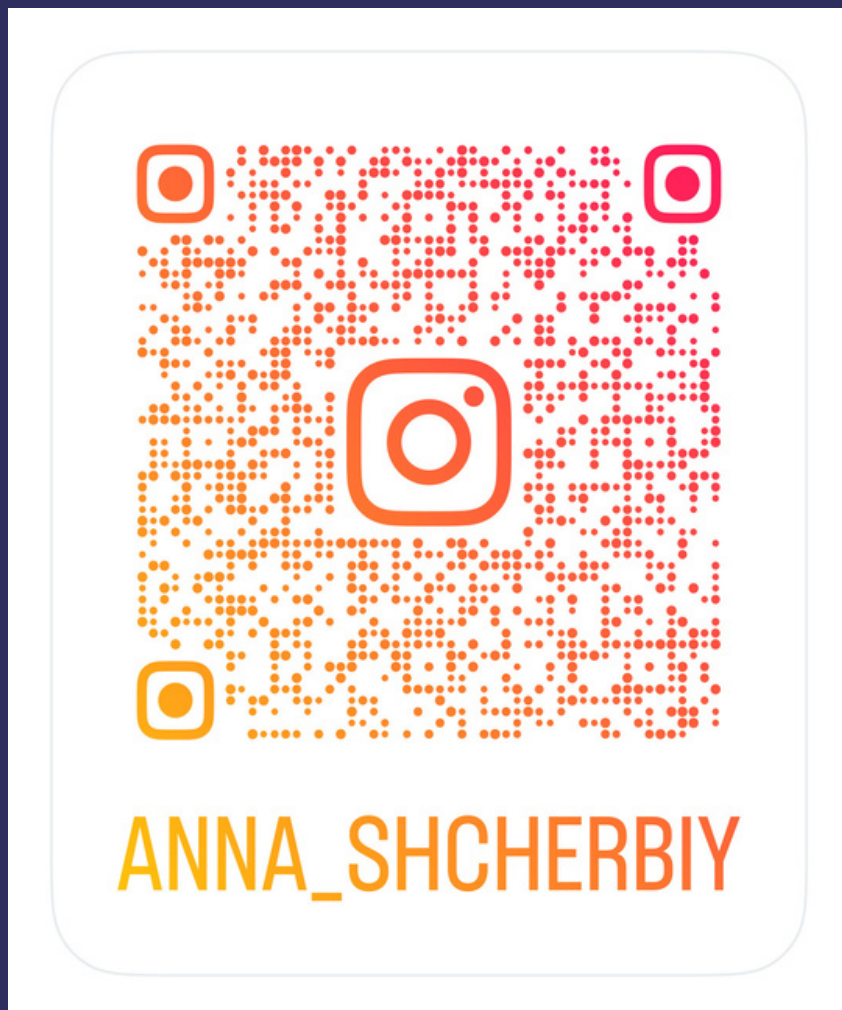
САМОЗВАНЕЦЬ

ОПОРА

В ДИРЕКТ @anna\_shcherbiy



# ДАВАЙТЕ ЗМІНЮВАТИСЬ РАЗОМ!



Буду вдячна за відгуки і чи було вам цікаво.  
Напишіть, що взяли з собою після виступу 🙌🙌

