

HEMISTEN



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2023-1-ES01-KA220-HED-000155347



Καταπολεμώντας το Σύνδρομο του «απατεώνα»

Ένας οδηγός για γυναίκες στο STEM

Εισαγωγή & Στόχοι

Το σύνδρομο του «απατεώνα» είναι μια ευρέως διαδεδομένη εμπειρία, ιδιαίτερα σε υποεκπροσωπούμενες ομάδες, όπως οι γυναίκες στο STEM. Σε αυτή την ενότητα θα εξερευνήσουμε τα δικά μας μοτίβα σκέψης και θα μάθουμε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι τόσο συνηθισμένα όσο και διαχειρίσιμα - με τα σωστά εργαλεία και στρατηγικές.

Βασικοί Στόχοι:

- A. Να αναπτύξουν μια σαφή κατανόηση του συνδρόμου του «απατεώνα» - τι είναι, πώς εμφανίζεται στο STEM και γιατί επηρεάζει συχνότερα τις γυναίκες σε αυτούς τους τομείς.
- B. Μάθετε πρακτικά εργαλεία για να αμφισβητήσετε την αυτοαμφισβήτηση, να μεταβείτε σε μια νοοτροπία ανάπτυξης και να ενισχύσετε την αυτοσυμπόνια.
- C. Εμπνευστείτε τη σύνδεση με μια υποστηρικτική κοινότητα μεντόρων και συνομηλίκων για να μοιραστείτε εμπειρίες, να προσφέρετε ενθάρρυνση και να περιηγηθείτε με αυτοπεποίθηση στον προκλήσεις του STEM μαζί.

Τι να περιμένετε: Θα εξερευνήσουμε τις ρίζες του συνδρόμου του «απατεώνα», θα κατανοήσουμε πώς επηρεάζει την ακαδημαϊκή και επαγγελματική μας πορεία και θα μάθουμε εφαρμόσιμες στρατηγικές για να ενισχύσουμε την αυτοπεποίθηση, να ξεπεράσουμε την αυτοαμφισβήτηση και να επιτύχουμε στον τομέα STEM.



Designed by Freepik



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Σύνδρομο του «απατεώνα»;

Ορισμός:

Το σύνδρομο του «απατεώνα» αναφέρεται στο αίσθημα της απάτης, όπου τα άτομα αμφιβάλουν για τα επιτεύγματά τους και φοβούνται ότι θα εκτεθούν ως ανίκανοι, παρά τις αποδείξεις των ικανοτήτων τους.

Βασικά χαρακτηριστικά:

- ❖ Επηρεάζει τους ανθρώπους με υψηλές επιδόσεις, ιδίως τις γυναίκες και τις περιθωριοποιημένες ομάδες σε τομείς που κυριαρχούν οι άνδρες, όπως το STEM.
- ❖ Η επιτυχία συχνά αποδίδεται στην τύχη και όχι στις δεξιότητες ή τις ικανότητες.
- ❖ Οδηγεί σε άγχος, αυτοαμφισβήτηση και φόβο ότι «εκτίθεται».
- ❖ Είναι πιο συνηθισμένο από ό,τι αντιλαμβανόμαστε.
- ❖ Με τις σωστές στρατηγικές, μπορεί να καταπολεμηθεί.



Designed by Freepik



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Σύνδρομο του «απατεώνα» στο STEM

Γιατί είναι πιο διαδεδομένο:

- ❖ Οι ανισοροπίες μεταξύ των δύο φύλων μπορεί να δημιουργήσουν αισθήματα απομόνωσης ή μη υπαγωγής.
- ❖ Τα στερεότυπα σχετικά με το ποιος είναι «προορισμένος» να πετύχει στο STEM συμβάλλουν στην αυτοαμφισβήτηση.
- ❖ Η υψηλή πίεση, η ανταγωνιστική κουλτούρα συχνά εντείνει τα αισθήματα ανεπάρκειας.
- ❖ Ο μύθος ότι η επιτυχία στο STEM προέρχεται από την έμφυτη «ιδιοφυΐα» και όχι από την ανάπτυξη και τη μάθηση.
- ❖ Η έλλειψη ορατών προτύπων και μεντόρων για τις γυναίκες μπορεί να δυσχεράνει την οραματική επιτυχία.
- ❖ Οι γυναίκες μπορεί να αισθάνονται την ανάγκη να αποδεικνύουν συνεχώς τον εαυτό τους σε περιβάλλοντα που κυριαρχούνται από άνδρες.



Designed by Freepik



Τι λένε οι αριθμοί:

- Το 57% των γυναικών που ακολουθούν μεταπτυχιακές σπουδές στον τομέα STEM αναφέρουν ότι αισθάνονται σαν απατεώνες - συχνά συνοδευόμενες από άγχος και αμφιβολίες που επηρεάζουν την ακαδημαϊκή τους επιτυχία.
- Το 70% των γυναικών στον τομέα STEM έχουν βιώσει το σύνδρομο του «απατεώνα» σε κάποιο σημείο της ακαδημαϊκής ή επαγγελματικής τους πορείας, ιδίως σε τομείς που κυριαρχούν οι άνδρες, όπως η μηχανική και η επιστήμη των υπολογιστών.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Κοινά συναισθήματα του συνδρόμου του «απατεώνα»

Σημάδια που πρέπει να προσέξετε:

- ❖ Η πεποίθηση ότι τα επιτεύγματά σας δεν είναι πραγματικά κερδισμένα, αλλά αποτέλεσμα τύχης, συγχρονισμού ή άλλων εξωτερικών παραγόντων.
- ❖ Συχνή αμφισβήτηση των ικανοτήτων ή της νοημοσύνης σας.
- ❖ Ένας επίμονος φόβος ότι θα «αποκαλυφθεί» ότι δεν είστε αρκετά ικανές.
- ❖ Αίσθηση ότι είναι θέμα χρόνου να καταλάβουν οι άλλοι ότι δεν είστε τόσο ικανές όσο νομίζουν.
- ❖ Πιέζετε τον εαυτό σας να υπερβάλλει εαυτόν σε μια προσπάθεια να αποδείξετε την αξία σας.
- ❖ Να κολλάτε σε λάθη του παρελθόντος ή σε θεωρούμενες αποτυχίες.
- ❖ Δυσκολεύεστε να δεχτείτε επαίνους ή κομπλιμέντα.
- ❖ Θέτετε αδικαιολόγητα υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό σας.



Έχετε ποτέ εντοπίσει στον εαυτό σας αυτά τα χαρακτηριστικά; Σε ποιες καταστάσεις;



Co-funded by
the European Union



Designed by Freepik

**Welcome to the Impostor
Syndrome club!**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Πέντε διαφορετικοί τύποι του συνδρόμου «απατεώνων» (από την Dr. Valerie Young)



1. Ο **Τελειομανής** - Θέτει εξωπραγματικά υψηλά πρότυπα και αισθάνεται σαν αποτυχημένος ακόμα και για τα πιο μικρά λάθη.
2. Ο **Ειδικός** - Πιστεύει ότι πρέπει να γνωρίζει τα πάντα για να είναι ικανός. Συχνά αισθάνεται σαν «απατεώνας» όταν δεν έχει όλες τις απαντήσεις και φοβάται ότι θα εκτεθεί γι' αυτό.
3. Η **ιδιοφυΐα** - Πιστεύει ότι η πραγματική ικανότητα σημαίνει άμεση επιτυχία. Αν κάτι απαιτεί προσπάθεια, το βλέπουν ως προσωπική αποτυχία και αμφισβητούν την αξία τους.
4. Ο **«Σολίστας»** - Αισθάνεται ότι πρέπει να χειρίζεται τα πάντα μόνος του. Όταν ζητούν βοήθεια αισθάνονται ότι παραδέχονται ανικανότητα ή αδυναμία.
5. Η **«Σούπερ-Γυναίκα»** - Πιστεύει ότι πρέπει να πετύχει σε κάθε τομέα της ζωής - καριέρα, ακαδημαϊκά και στο σπίτι. Παλεύει με την εξάντληση και τις ενοχές όταν δεν μπορεί να συμβαδίσει με τις αδύνατες προσδοκίες.



Dr. Valerie Young



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Με ποιον τύπο «απατεώνα» ταυτίζεστε περισσότερο;



Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να το εντοπίσετε:

1. Θέτετε εξωπραγματικά υψηλά πρότυπα για τον εαυτό σας και νιώθετε σαν αποτυχημένοι όταν δεν τα εκπληρώνετε; (*Τελειομανής*)
2. Πιστεύετε ότι πρέπει να γνωρίζετε τα πάντα προτού ξεκινήσετε ένα νέο έργο ή έργο και ότι αισθάνεστε ανεπαρκείς αν δεν τα γνωρίζετε; (*Ειδικός*)
3. Πιστεύετε ότι η επιτυχία πρέπει να έρχεται φυσικά και αμφισβητείτε τις ικανότητές σας όταν τα πράγματα απαιτούν πραγματική προσπάθεια; (*Ιδιοφυΐα*)
4. Προτιμάτε να κάνετε τα πάντα μόνοι σας και αποφεύγετε να ζητήσετε βοήθεια, επειδή φοβάστε ότι αυτό θα δείξει πως δεν είστε ικανές; (*Σολίστας*)
5. Προσπαθείτε να διαπρέπετε σε κάθε τομέα της ζωής σας (ακαδημαϊκά, επαγγελματικά, προσωπικά) και δυσκολεύεστε με την ενοχή ή την εξάντληση όταν δεν τα καταφέρνετε; («*Σούπερ-Γυναίκα*»)
6. Αποφεύγετε τις προκλήσεις γιατί νιώθετε ότι πρέπει πρώτα να είστε ειδικοί ή απόλυτα προετοιμασμένοι πριν το προσπαθήσετε; (*Ειδικός / Ιδιοφυΐα*)
7. Συγκρίνετε συχνά τα επιτεύγματά σας με αυτά των άλλων και νιώθετε ότι υστερείτε, ακόμα κι όταν έχετε καταφέρει πολλά; (*Τελειομανής / «Σούπερ-Γυναίκα»*)
8. Αισθάνεστε ενοχές όταν κάνετε διαλείμματα ή δίνετε προτεραιότητα στον εαυτό σας επειδή νομίζετε ότι πρέπει πάντα να αποδίδετε τα μέγιστα; («*Σούπερ-Γυναίκα*»)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ο αντίκτυπος του συνδρόμου του «απατεώνα»

Ο αντίκτυπος του συνδρόμου του «απατεώνα» στην ευημερία, τις ακαδημαϊκές σπουδές και την καριέρα:

- ❖ **Μειωμένη αυτοπεποίθηση:** Αισθήματα ανεπάρκειας που εμποδίζουν την προσωπική ανάπτυξη.
- ❖ **Χρόνιο στρες και άγχος:** Επίμονος φόβος μήπως «αποκαλυφθεί» ότι είναι απατεώνας.
- ❖ **Εξουθένωση & κόπωση:** Αποσύνδεση, προβλήματα υγείας και δυσαρέσκεια με την εργασία.
- ❖ **Υπερκόπωση:** Υπερβολική προσπάθεια για την αποφυγή της αποτυχίας και την απόδειξη της ικανότητας.
- ❖ **Αναβλητικότητα:** Καθυστέρηση εργασιών λόγω φόβου αποτυχίας.
- ❖ **Αποφυγή βοήθειας:** Ο φόβος να φανεί κανείς ανίκανος οδηγεί σε απομόνωση και χαμένες ευκαιρίες μάθησης.
- ❖ **Δυσκολία αποδοχής επαίνων:** Αγνοώντας τα κομπλιμέντα ή τις επιτυχίες, ενισχύοντας την αρνητική εικόνα του εαυτού.
- ❖ **Αρνητικός αντίκτυπος στην απόδοση:** Κακή απόδοση λόγω απροθυμίας να διεκδικήσει τα εύσημα ή να αναλάβει ηγετικούς ρόλους.
- ❖ **Κακή λήψη αποφάσεων:** Ο φόβος της αποτυχίας οδηγεί σε αποφυγή κινδύνων, χαμένες ευκαιρίες και αποφυγή προκλήσεων.
- ❖ **Παρεμποδισμένη δημιουργικότητα και καινοτομία:** Ο φόβος της αποτυχίας καταπνίγει την ανταλλαγή νέων ιδεών και την ανάληψη δημιουργικών κινδύνων.
- ❖ **Φόβος της επιτυχίας:** Ανησυχία ότι η επιτυχία μπορεί να οδηγήσει σε ακούσιες αρνητικές συνέπειες.



Designed by Freepik



Μπορείτε να αναγνωρίσετε κάποιες από αυτές τις επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή ή επαγγελματική σας ζωή; Πώς έχουν επηρεάσει την πορεία σας;



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Μαθαίνοντας να διαχειρίζεστε την αποτυχία

Στον πυρήνα του συνδρόμου του «απατεώνα» βρίσκεται ένας βαθύς φόβος της αποτυχίας.

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό από τους άνδρες να εσωτερικεύουν την αποτυχία. Είναι σημαντικό για εμάς να υιοθετήσουμε μια νέα προσέγγιση όταν αντιμετωπίζουμε αποτυχίες, λάθη και κριτική.



Βήματα:

- ❖ Αναγνωρίστε τις αρνητικές σκέψεις που τροφοδοτούν το σύνδρομο του «απατεώνα» και αναδιαμορφώστε τις (π.χ. «Δεν είμαι αρκετά ικανή» → «Έχω τις δεξιότητες και την εμπειρία για να πετύχω»).
- ❖ Η τελειότητα δεν είναι εφικτή - επικεντρωθείτε στο να κάνετε το καλύτερο δυνατό και να το κάνετε αρκετά καλό.
- ❖ Δείτε τις αποτυχίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και πολύτιμα μαθήματα.
- ❖ Να θυμάστε ότι η αποτυχία δεν είναι το τέλος - είναι απλώς μέρος του ταξιδιού.
- ❖ Αποδεχτείτε την εποικοδομητική κριτική ως εργαλείο βελτίωσης και όχι ως προσωπική επίθεση.



Σκεφτείτε κάτι που δεν καταφέρατε, πώς σας έκανε να νιώσετε και πώς αντιδράσατε. Τώρα, φανταστείτε έναν διαφορετικό, πιο εποικοδομητικό τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να είχατε αντιδράσει.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Η δύναμη της αυτοσυμπόνιας και της αποδοχής

Δείξτε στον εαυτό σας την ίδια συμπόνια και υπομονή που θα προσφέρατε σε έναν φίλο.

Θυμηθείτε ότι όλοι αντιμετωπίζουν αυτο-αμφιβολίες και ότι τα λάθη είναι μέρος της διαδικασίας.

Τεχνικές αυτοσυμπόνιας:

- ❖ Δείξτε καλοσύνη και κατανόηση στον εαυτό σας όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχατε σχεδιάσει.
- ❖ Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι τα λάθη και οι αναποδιές είναι μέρος του ταξιδιού όλων μας.
- ❖ Παρατηρήστε τις σκέψεις σας χωρίς να είστε υπερβολικά επικριτικοί.
- ❖ Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα για να διαχειριστείτε το άγχος και τις αρνητικές σκέψεις.



Designed by Freepik



Αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε ένα πρόσφατο λάθος. Ποια συμβουλή θα δίνετε σε έναν φίλο που έκανε το ίδιο λάθος; Τώρα, προσφέρετε στον εαυτό σας την ίδια συμπόνια.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Χτίζοντας αυτοπεποίθηση μέσω της δράσης

Η ανάληψη δράσης είναι ο τρόπος με τον οποίο χτίζετε αυτοπεποίθηση: η δράση προηγείται της αυτοπεποίθησης.

Αν αισθάνεστε αβέβαιοι... κάντε το ούτως ή άλλως! («Fake it till you make it»)



Βήματα:

- ❖ Καταγράψτε τα επιτεύγματά σας και παρακολουθήστε την πρόοδο: Δημιουργήστε ένα «Ημερολόγιο Επιτυχίας».
- ❖ Μην υποτιμάτε τα επιτεύγματά σας!
- ❖ Αναλάβετε μικρές προκλήσεις έξω από τη 'ζώνη άνεσής' σας για να ενισχύσετε την αυτοαποτελεσματικότητά σας.
- ❖ Να υπενθυμίζετε τακτικά στον εαυτό σας τα δυνατά σας σημεία.
- ❖ Να παίρνετε ρίσκα και να τα κυνηγάτε!



Αναλογιστείτε ένα πρόσφατο επίτευγμα σας - όσο μεγάλο ή μικρό κι αν είναι. Καταγράψτε πώς σας έκανε να νιώσετε και τις δυνάμεις ή τις ικανότητες που χρησιμοποιήσατε για να το πετύχετε.



Σκεφτείτε μια μικρή μελλοντική πρόκληση για την οποία δεν είστε σίγουρες και οραματιστείτε πώς θα μπορούσατε να την επιτύχετε.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ρόλος της Καθοδήγησης και της Υποστήριξης από Ομότιμους



Γιατί οι μέντορες είναι σημαντικοί:

- ❖ Προσφέρουν πολύτιμη καθοδήγηση, υποστήριξη και ενθάρρυνση.
- ❖ Βοηθούν στην ομαλοποίηση των συναισθημάτων αμφιβολίας.
- ❖ Μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες και στρατηγικές για την ευημερία ως γυναίκα στο STEM.

Η δύναμη ενός συστήματος υποστήριξης:

- ❖ Βοηθά στην καταπολέμηση των συναισθημάτων απομόνωσης.
- ❖ Παρέχει ενθάρρυνση και επιβεβαίωση.
- ❖ Διευκολύνει το σύνδρομο του απατεώνα μέσω κοινών ιστοριών και κατανόησης.



Designed by Freepik



Ανατρέξτε στη Ζώνη Μέντορα!



Βρείτε έναν συνεργάτη στον τομέα STEM και ανταλλάξτε εμπειρίες. Προσδιορίστε έναν τρόπο με τον οποίο μπορείτε να υποστηρίξετε η μία την άλλη για να προχωρήσετε μπροστά.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Ξεπερνώντας το σύνδρομο του «απατεώνα»: Ιστορίες γυναικών στο STEM

Γυναίκα	Τομέας	Δυσκολίες	Μεταστροφή	Βραβεία & τιμές
Μαρί Κιουρί	Φυσική, Χημεία	Αμφιβολίες παρά το πρωτοποριακό της έργο στη ραδιενέργεια	Επέμεινε στην έρευνά της, αφήνοντας τα επιτεύγματά της να μιλήσουν από μόνα τους	Πρώτη γυναίκα που έλαβε βραβείο Νόμπελ και το μοναδικό άτομο που κέρδισε ποτέ βραβείο Νόμπελ σε δύο διαφορετικές επιστήμες.
Μέι Τζέμισον	Αστροναύτης, Φυσική	Αισθήματα ανεπάρκειας ως έγχρωμη γυναίκα σε ένα ανδροκρατούμενο διαστημικό πρόγραμμα	Αγκάλιασε το πάθος της για το διάστημα και αναζήτησε υποστηρικτικούς μέντορες	Η πρώτη Αφροαμερικανίδα γυναίκα που ταξίδεψε στο διάστημα.
Άντα Λάβλεις	Μαθηματικά, Πληροφορική	Αμφιβολία για την αξία της σε μια ανδροκρατούμενη κοινότητα	Επέμεινε στο έργο της για την Αναλυτική Μηχανή, πρωτοπορώντας στη σύγχρονη πληροφορική	Αναγνωρίστηκε ως η πρώτη προγραμματίστρια υπολογιστών.
Κάρεν Ούλενμπεκ	Μαθηματικά	Παρά την πρωτοποριακή συμβολή της στη μαθηματική φυσική, συχνά ένιωθε ότι δεν ανήκε	Απέκτησε εμπιστοσύνη στις ικανότητές της και έλαβε καθοδήγηση	Ανέτρεψε την γεωμετρική ανάλυση και τα μαθηματικά συνολικά - η πρώτη γυναίκα που κέρδισε το βραβείο Abel.

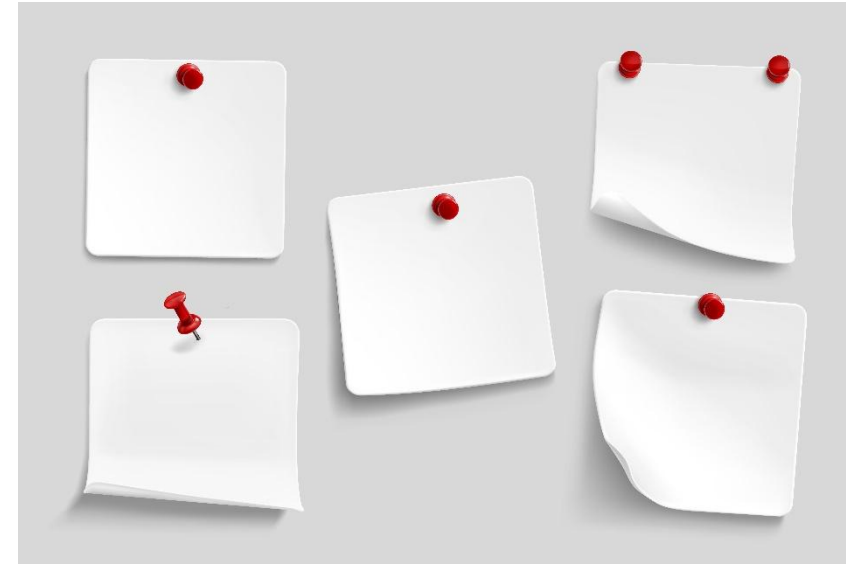


Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Βασικά συμπεράσματα

- ❖ Το φαινόμενο σύνδρομο του «απατεώνα» είναι συχνό, αλλά δεν χρειάζεται να ελέγχει τη ζωή σας.
- ❖ Αναγνωρίστε με ποιον τύπο «απατεώνα» σχετίζεστε και χρησιμοποιήστε τις στρατηγικές για να τον διαχειριστείτε.
- ❖ Αναζητήστε υποστήριξη, αναγνωρίστε τα επιτεύγματά σας και αντιμετωπίστε ενεργά τις αρνητικές σκέψεις και αμφιβολίες σας.
- ❖ Δεν είστε μόνες - υπάρχει μια ισχυρή κοινότητα γυναικών στο STEM που σας στηρίζει.



Designed by Freepik



Θυμηθείτε μια συγκεκριμένη στιγμή κατά την οποία βίωσατε συναισθήματα «απατεώνα». Σκεφτείτε πώς αισθάνεστε εκείνη τη στιγμή και πώς αντιδράσατε;

Τώρα σκεφτείτε *τι θα προτιμούσατε να αισθάνεστε και να κάνετε* σε αυτή την κατάσταση.



Σκεφτείτε μια θετική δήλωση που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όταν νιώθετε αμφιβολίες για τον εαυτό σας.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Προχωρώντας μπροστά με αυτοπεποίθηση

Πρακτικά βήματα για το μέλλον:

- ❖ Επιλογή ρεαλιστικών και παρακινητικών προτύπων ανταγωνισμού.
- ❖ Επικεντρωθείτε στη μάθηση τόσο από τις επιτυχίες όσο και από τις αποτυχίες, και τα δύο είναι φυσικά σκαμπανεβάσματα στη διαδικασία επίτευξης κάποιου στόχου.
- ❖ Αν αποτύχετε, σηκωθείτε και προσπαθήστε ξανά.
- ❖ Αντιμετωπίστε την κριτική ως εργαλείο ανάπτυξης και όχι ως ένδειξη της αξίας ή της ικανότητάς σας.
- ❖ Δεν χρειάζεται να είστε σίγουρες για τον εαυτό σας όλη την ώρα. Ακόμα και οι πιο ικανοί άνθρωποι νιώθουν μερικές φορές ανασφάλεια.

Θυμηθείτε:

- ❖ Αξίζετε όλα όσα έχετε πετύχει μέχρι τώρα.
- ❖ Όλες οι ιδέες σας αξίζουν να ακουστούν και να εκτιμηθούν.
- ❖ Έχετε το δικαίωμα να κάνετε λάθος.
- ❖ Έχετε την ικανότητα να μαθαίνετε, να αναπτύσσετε και να ευημερείτε.



Designed by Freepik

Είστε ικανές, το αξίζετε και έχετε ό,τι χρειάζεστε για να πετύχετε στο STEM!



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Βιβλιογραφία

American Psychological Association (APA). (2019). Imposter Syndrome: What It Is and How to Overcome It. APA.org.

Burt, R. E., & Davey, L. (2016). Overcoming Imposter Syndrome: Strategies for Women in STEM. Harvard Business Review.

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychological Bulletin*, 85(5), 741–756.

Cheryan, S., Ziegler, S. A., Montoya, A. K., & Jiang, L. (2017). Why Are Some STEM Fields More Gender Balanced Than Others? *Psychological Bulletin*, 143(1), 1–35.

Hughes, S. M., & Hines, D. (2020). *Building Confidence in STEM: Women in STEM Leadership*. Springer Nature.

Krämer, M., & Stöber, J. (2014). Imposter Syndrome and Academic Achievement: Does Perfectionism Play a Role? *Personality and Individual Differences*, 59, 1–6.

Linder, C., & Frieze, I. H. (2011). Gender and Stereotype Threat in STEM. *Psychology of Women Quarterly*, 35(1), 29–42.

National Science Foundation (2020). *Women, Minorities, and Persons with Disabilities in Science and Engineering: 2020 Report*. National Center for Science and Engineering Statistics (NCSES).

Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75–97.

Science Careers - Nature. (2020). Imposter Syndrome: What It Is, and How to Overcome It..

Young, V. *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It* (2011). Crown Business.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Πρόσθετοι πόροι

Βιβλία για το σύνδρομο του «απατεώνα»

The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It. Valerie Young

The Impostor Syndrome: Becoming an Authentic Leader. Harold Hillman

Impostor Syndrome: How to Stop Feeling Like a Fraud and Achieve Your Full Potential. Dr. Jessamy Hibberd

Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges. Amy Cuddy

Lean In: Women, Work, and the Will to Lead. Sheryl Sandberg

Άρθρα σχετικά με το σύνδρομο του «απατεώνα»

Why Do So Many High Achievers Feel Like Fraud? Amy Cuddy (Harvard Business Review, 2015)

Overcoming Impostor Syndrome: 5 Ways to Recognize It and Prevent It. (Psychology Today, 2019)

The Impostor Syndrome Is Real, and Here's How You Can Beat It. (Forbes, 2020)

The Impostor Syndrome: A Systemic Issue (Psychology Today, 2021)

Impostor Syndrome Is More Common Than You Think (The New York Times, 2017)



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Πρόσθετοι πόροι

Ιστοσελίδες σχετικά με το σύνδρομο του «απατεώνα»

Impostor Syndrome Institute. <https://www.impostorsyndrome.com>

Psychology Today – Impostor Syndrome. <https://www.psychologytoday.com/topics/impostor-syndrome>

The Center for Creative Leadership – Impostor Syndrome. <https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/why-impostor-syndrome-is-a-leadership-issue/>

MindTools – Impostor Syndrome. https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_87.htm

The Muse – How to Overcome Impostor Syndrome. <https://www.themuse.com/advice/how-to-overcome-impostor-syndrome>

Διάφορα βίντεο για το σύνδρομο του «απατεώνα»

The Impostor Syndrome and How to Overcome It – TED Talk by Dr. Valerie Young (2018).

<https://www.youtube.com/watch?v=yrx7mzhJ2wQ>

Amy Cuddy's TED Talk: "Your Body Language Shapes Who You Are" (TED, 2012)

https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are

How to Deal with Impostor Syndrome – Video by Mel Robbins (2019) <https://www.youtube.com/watch?v=-vZXZzQOSIk>

Impostor Syndrome Explained – Video by Psych Hub (2021) <https://www.youtube.com/watch?v=K8ox5udlD40>

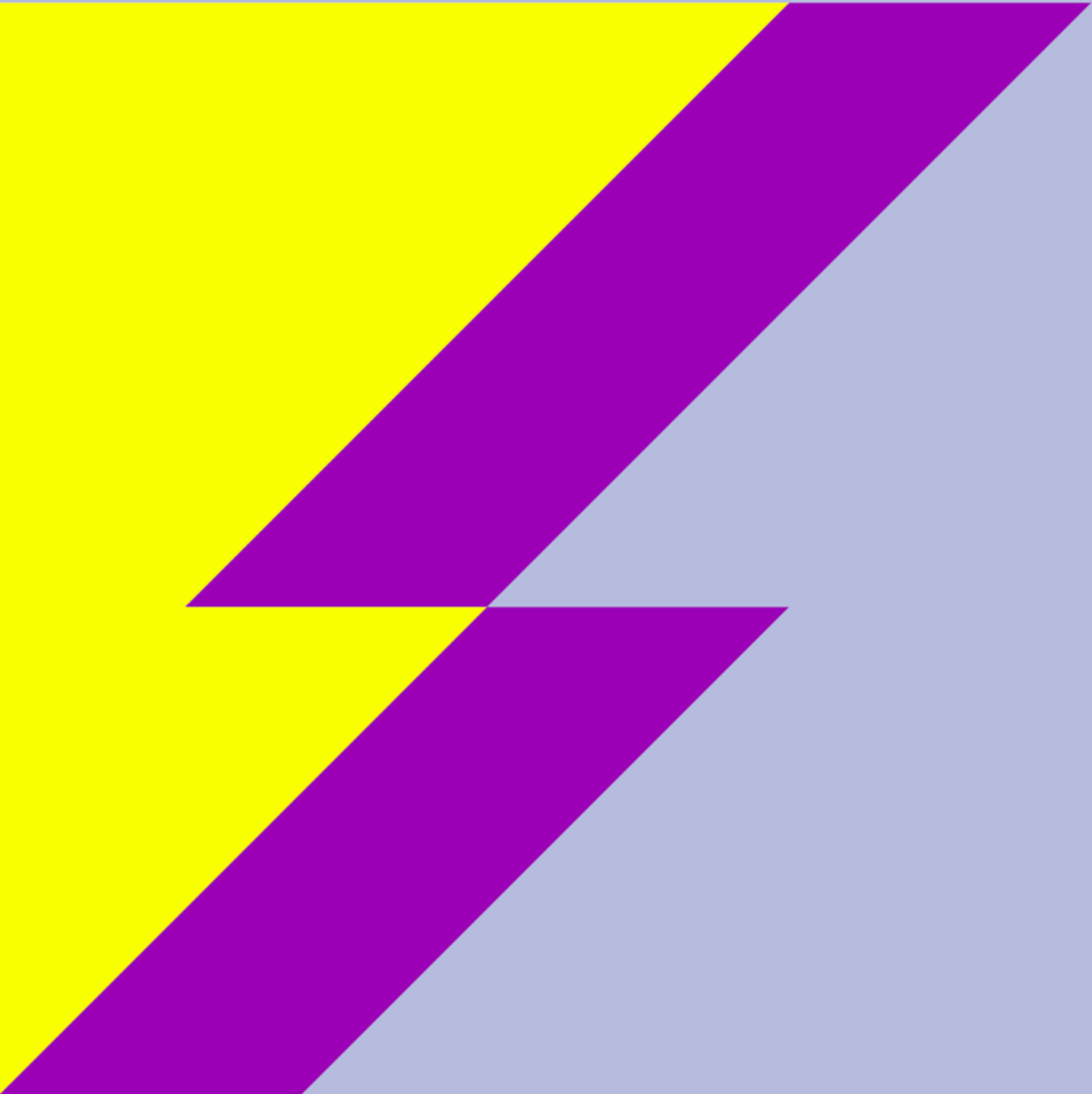
Impostor Syndrome: How to Stop Feeling Like a Fraud – Video by BetterUp (2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=gf6fb8ywM60>



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



FEMSTEM