

Parcours de formation :

« EN ROUTE VERS L'EGALITE PROFESSIONNELLE : SOYEZ L'HEROÏNE DE VOTRE CARRIERE »

RETOUR SUR LES MODULES 5 ET 6 DE LA FORMATION :

Le module 5 été dispensé le 21 mai 2021 dans les Hauts-de-France et en Ile-de-France et le 20 mai en Normandie. Le module 6 s'est déroulé dans les mêmes régions les 3 et 4 juin 2021.

AU PROGRAMME :

De nouveaux outils, visant à dépasser les freins rencontrés dans la vie professionnelle, ont été présentés et un temps a été dédié au défi *Mon CV en vidéo*, fil conducteur de la formation.

Module 5 : Prendre conscience de son potentiel et développer sa confiance en soi.

Freins travaillés : l'autocensure, le manque de confiance en soi, l'humilité.

Module 6 : Exercer son leadership.

Travail sur le défi "mon cv en vidéo".

DEROULEMENT DES MODULES DE FORMATION :

Module 5 : Prendre conscience de son potentiel et développer sa confiance en soi (en distanciel)

Durée du module : 0,5 jour (3 heures)

Réflexion autour du terme « confiance » :



Pour Mme BONNET-MURRAY, coordinatrice du parcours et formatrice, **la confiance en soi est un frein récurrent** et très pénalisant dans la vie professionnelle. Elle se définit comme la capacité de faire face à une action, de se projeter dans le futur, d'anticiper et d'agir. Il existe un lien étroit avec l'action.

Le rapport à la confiance en soi :

En binômes, les stagiaires se sont penchées sur leur rapport à la confiance en soi en citant des exemples de moments de réussites professionnelles vécues. L'objectif était de susciter une prise de conscience du rôle qu'elles ont eu sur ces moments. Quand il y a un manque de confiance, on va plus facilement s'attribuer les échecs mais pas forcément les réussites. En les citant, on se rend compte que l'on est aussi à l'origine des réussites.

Cet exercice a permis de dépasser les freins suivants :

- Manque d'appropriation des réussites personnelles, souvent attribuées à des facteurs externes.
- Internalisation des échecs.

Booster la confiance en soi :

Cette partie de la formation, ayant pour but de « booster » la confiance des stagiaires, s'est déroulée en plusieurs étapes.

1) Point de situation dans la vie professionnelle

Individuellement, les stagiaires devaient faire un état des lieux de leur carrière professionnelle en détectant les aspects positifs et les aspects négatifs pour pouvoir changer certaines habitudes.

2) Mieux se connaître et se projeter professionnellement

En binôme, les stagiaires devaient présenter leur parcours professionnel. La consigne étant de ne pas utiliser un vocabulaire ou des attitudes dévalorisantes.

Pour ce faire, une méthode issue de la psychologie positive a été présentée. Parmi 24 cartes contenant chacune une force de caractère (adaptabilité, communication, assiduité, ouverture d'esprit, créativité, curiosité...), elles devaient en sélectionner 3 et raconter une expérience où la force de caractère choisie avait été mise en avant.

3) Oser

Cette 3^{ème} étape était en lien avec la confrontation à l'action.

Mme BONNET-MURRAY précise que la peur empêche la réalisation de certaines actions, entraînant la procrastination et l'auto-sabotage. L'objectif est d'apprendre à se confronter à l'action pour avoir moins peur.

Les stagiaires devaient ainsi s'engager à relever un défi de leur choix et indiquer à quelle date il serait réalisé. L'idée était d'accomplir une action **accessible et réalisable**.

Module 6 : Exercer son leadership (en distanciel et en présentiel pour les stagiaires des Hauts-de-France)

Durée du module : 0,5 jour (3 heures)

Exercer le pouvoir pour briser le plafond de verre



Ce module visait à interroger les stagiaires sur leur rapport au *leadership*. La formatrice le définit comme la capacité d'un individu à fédérer un groupe et à y exercer son pouvoir.

Ce parcours de formation vise à aider les femmes à briser le plafond de verre. Il est question de s'affirmer comme un leader dans son milieu professionnel.

Etude des critères du leadership :

Les stagiaires ont analysé les caractéristiques et la posture du leader :

- Charisme,
- Vision/projection

- Fédérateur/fédératrice
- Innovant.e
- Inspirant.e
- Rassurant.e
- Intelligence relationnelle
- Force de conviction
- Capacité à exercer le pouvoir
- Agir dans leur réseau
- Prendre du recul
- Communicant.e...



Atelier : Rapport avec le leadership

Le module s'est poursuivi avec un atelier dans lequel les stagiaires devaient revoir leur rapport au leadership.

Dans ce cadre, 4 outils ont été présentés :

Outil 1 : réflexion à sa relation au leadership et au pouvoir (en binômes)

Les stagiaires échangeaient sur leur rapport au leadership. Le but était de désacraliser la relation au pouvoir et à l'ambition et d'envisager ces deux éléments comme des moteurs qui permettent d'agir et de réaliser des projets.

Outil 2 : stop aux signaux de soumission et d'auto-sabotage (en binômes)

Cette partie de la formation était composée en deux parties : Les stagiaires devaient détecter les signaux de soumissions. Il s'agit d'actions ou de mots dévalorisants qui peuvent être faits ou dits (inconsciemment). Par exemple, le fait de s'excuser pour prendre la parole ou en demander l'autorisation ; dire que l'on va « essayer » au lieu de dire que l'on va « faire » ; utiliser des diminutifs « petit », « un peu » ; s'attribuer des rôles qui peuvent bien souvent être partagés avec d'autres (faire le compte-rendu de réunion, servir le café...)

Après la détection de ces signaux, les stagiaires s'engageaient à changer certaines pratiques. Par exemple, ne plus s'excuser pour prendre la parole ou faire plus attention à la gestuelle (techniques d'aisance orale, apprises lors du module 3) pour mieux se faire écouter lors d'une réunion. Le but étant de parvenir à se faire entendre, à se rendre visible et à s'affirmer davantage auprès de son entourage professionnel.

Outil 3 : dire non quand c'est nécessaire (en groupe)

Tout d'abord, les stagiaires se sont questionnées sur les causes qui font qu'une personne n'ose pas dire « non » aux demandes des autres.

En répondant favorablement à toutes les demandes, il existe un risque de surmenage, de baisse de l'estime de soi, de « Burn out » et de perte de contrôle de sa vie professionnelle. « Dire non » aux autres quand c'est nécessaire permet de s'accorder de la valeur, de se respecter soi-même et de devenir responsables de ses choix, estime Isabelle BONNET-MURRAY.

Dans ce contexte, les stagiaires ont simulé une situation ou une conversation dans laquelle elles devaient « dire non » en expliquer leur réponse, sans s'excuser ou se justifier.

Outil 4 : apprendre à gérer son image : en lien avec le [module 3](#)

Outil 5 : apprendre à gérer son auto-marketing

Le travail s'est concentré sur le défi mon CV en vidéo.

Ces modules ont été dispensés afin de faciliter le bien-être au travail, oser exercer son leadership et améliorer sa confiance en soi. En outre, pour **prendre conscience de son plein potentiel**.

Retrouvez toutes les informations sur ce parcours de formation dans la rubrique « formation continue » Parcours de formation "[En route vers l'égalité professionnelle : soyez l'héroïne de votre carrière](#)"