



## Explorer son ou ses projets professionnels

Les différents événements de la vie ont des impacts directs sur le parcours professionnel d'une femme, très peu sur celui d'un homme. Il est dès lors important de reconnaître ces moments clés, en comprendre les mécanismes, identifier ses freins autant intérieurs qu'extérieurs et renforcer sa confiance en soi, afin de développer son projet professionnel de manière optimale

Déroulement 1<sup>er</sup> demi-journée de 13h30 h à 17h, accueil dès 13h

	Objectifs	Contenu	Timing
Présentation	Faire connaissance Présentation des parcours et des vécus Exercice de cohésion du groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arrêt sur image, aspects professionnels et privés</li> <li>• Présentation de son parcours et vécu au groupe</li> <li>• Regards croisés</li> </ul>	60 min
Développement : Thème parcours professionnel au féminin	Contexte et enjeux sociaux économique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etat des lieux,</li> <li>• Parcours professionnel h/f</li> <li>• Moments clés</li> <li>• Freins et résistances</li> <li>• Représentation h/f</li> </ul>	45 min
Equilibre vie privée – vie professionnelle	Connaître les différentes formes d'aménagement du temps de travail	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciliation</li> <li>• Mesures d'aménagement</li> <li>• Recherche d'équilibre</li> </ul>	45 min
Projection professionnelle	Fixer un objectif, se projeter dans 5 ou 10 ans	Exercice pratique : situation projetée à finir chez soi	45 min
Bilan		Tour de table	15 min

Déroulement 2<sup>ème</sup> demi-journée de 13h30 h à 17h, accueil dès 13h

	Objectifs	Contenu	Timing
Développement thème ambition et carrière	Perspectives professionnelles Oser l'ambition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôles et représentation</li> <li>• Ambition au féminin</li> <li>• Besoins d'auto épanouissement</li> </ul>	45 min
Développement thème marketing soi	Marketing de soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• image de soi</li> <li>• trucs et astuces du réseautage</li> </ul>	45min
Mise en pratique	Assimilation par le vécu et le ressenti individuels	<b>Projection film selon besoin groupe</b> Echanges et réflexions basés sur la compréhension personnelle	30 min
Retour	Retour de l'exercice de projection	<b>Retour exercice de projection</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• changement, ressenti</li> <li>• réflexions sur ses ambitions</li> <li>• Interaction-regards croisés</li> </ul>	60 min
Bilan		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation de la formation</li> </ul>	30 min