



Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Etre une femme dans un milieu professionnel

3 jours (21h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-FEMME | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management & soft skills › Efficacité personnelle › Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 26/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Intégrer les codes et les postures en milieu professionnel
- Reconnaître et dire non aux stéréotypes, à la discrimination et à la violence en milieu professionnel
- Créer votre équilibre vie pro / perso en développant la qualité de votre temps
- Développer votre affirmation de soi
- Développer la confiance en vous et vous motiver ensemble : l'importance des réseaux de femme.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Femmes cadres, managers (hommes ou femmes) d'équipe.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Les codes et postures en milieu professionnel

- Les filtres et les biais cognitifs : comment créons-nous notre représentation du monde ?
- Les stéréotypes de genre et leur impact dans le milieu professionnel
- Les SWOT de l'homme et de la femme dans le milieu professionnel
- Son propre SWOT de femme en milieu professionnel
- Les règles du jeu "masculines" : les identifier et apprendre à jouer
- Stéréotypes, discrimination et violence dans le milieu professionnel : savoir réagir
- Stéréotype, préjugé, discrimination, violence sexiste, violence sexuelle : savoir les reconnaître
- La loi en matière de discrimination
- Les bons réflexes à avoir pour faire face

Parlons salaire

- Pourquoi les femmes sont-elles moins payées que les hommes ?
- Parler d'argent sereinement en milieu professionnel

Vivre ses ambitions sereinement : la fin du syndrome de l'imposteur

- L'estime de soi : se situer et la renforcer
- Reconnaître ses talents
- Développer la confiance dans les autres pour augmenter la confiance en soi

Bien vivre son équilibre vie pro / perso en développant la qualité de son temps

- Gérer la charge mentale, le stress et les doutes
- Gérer son temps et ses priorités

Les émotions : en faire une force

- Savoir identifier nos émotions et leurs manifestations
- Comprendre le regard des autres sur nos comportements émotionnels
- A quoi cela sert-il ?
- Comprendre la part des émotions dans les prises de décision, la conduite du changement, l'exercice du leadership

L'affirmation de soi : savoir oser et dire non

- Maîtriser l'art du feedback : gagner en sérénité et en efficacité en osant faire et recevoir des feedbacks
- Gérer les personnalités difficiles et les émotions fortes
- Savoir dire non : prendre conscience de nos freins à dire non et apprendre à dire non de manière constructive

Le marketing de soi

- Se mettre en avant et gagner en charisme
- Donner une image forte de soi et convaincre
- Apprendre à raconter son histoire, son métier avec les techniques du pitch

Prendre confiance en soi et se motiver ensemble : les réseaux de femme

- Les réseaux de femme et leurs apports : bien choisir son réseau
- L'importance des rôles modèles

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Réflexion individuelle puis collective sur ses propres représentations de la place de la femme et de l'homme dans le milieu professionnel*
- *Jeu de rôle : réagir face aux stéréotypes, à la discrimination*
- *Tests d'auto-positionnement sur l'estime de soi*
- *Test des 34 talents de Gallup*
- *Jeu de rôle sur les émotions, leurs manifestations et leur apport*
- *L'effet miroir : ce que voit un homme quand les émotions d'une femme s'expriment*
- *Mise en situation permettant d'expérimenter le feedback, la gestion des situations difficiles, savoir dire non*
- *Diagnostic partagé de l'image de soi*
- *Pratiquer le pitch de soi*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.