

OSER BRISER LE PLAFOND DE VERRE

7 heures

FORMATION DESTINÉE AUX FEMMES – CONFIANCE, AMBITION ET STRATÉGIES DE PROGRESSION

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

COMPRENDRE LE PLAFOND DE VERRE

- > Définition et mécanismes : biais inconscients, discriminations structurelles.
- > Le plafond de verre au quotidien : exemples concrets vécus par les participantes.
- > Auto-diagnostic : où en suis-je aujourd'hui dans mon parcours ?

Exercice : Cartographie des situations professionnelles où chacune s'est sentie freinée.

IDENTIFIER SES FORCES ET SES TALENTS

- > Clarifier ses compétences, ses ressources, ses réussites.
- > Développer son sentiment d'efficacité personnelle.
- > Reconnaître son potentiel (même lorsque l'on doute beaucoup).

Exercice : Atelier « Mes réussites cachées », basé sur la méthode des preuves.

FAIRE TOMBER LES FREINS INTERNES

- > Comprendre les auto-limitations : syndrome de l'imposteur, perfectionnisme, syndrome de la bonne élève.
- > Travailler sur ses croyances limitantes : « Je ne suis pas légitime », « Je ne suis pas prête ».
- > Développer l'audace professionnelle.

Exercice : Reprogrammer une croyance limitante.

ADOPTER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE AFFIRMÉE

- > Trouver sa place dans les réunions.
- > Apprendre à dire non et à poser des limites claires.
- > Oser exprimer son opinion
- > Développer son assertivité.

Exercice : Jeux de rôle sur la prise de parole et la réaffirmation de son point de vue.

SE RENDRE VISIBLE SANS SE SURADAPTER

- > Travailler sa communication professionnelle : verbale, non verbale, digitale.
- > Se positionner comme experte.
- > Construire son réseau stratégique (interne & externe).
- > Se distinguer sans "se justifier".

Établir son plan d'actions

PILOTER SA STRATÉGIE DE CARRIÈRE

- > Définir ses ambitions professionnelles.
- > Identifier les opportunités internes et externes.
- > S'affirmer dans les entretiens d'évolution de poste
- > Argumenter avec solidité
- > Installer sa « feuille de route carrière ».

Exercice : Simulation d'entretien d'évolution.

Exercice : Plan d'action individuel des 90 jours

OBJECTIFS

- > Identifier les mécanismes conscients et inconscients liés au plafond de verre.
- > Développer sa confiance professionnelle et affirmer sa posture.
- > Détecter les biais, stéréotypes et freins internes qui limitent sa progression.
- > VOser prendre sa place.
- > Construire un plan d'action pour progresser (prise de parole, négociation, carrière, visibilité).

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse aux femmes souhaitant renforcer leur confiance professionnelle, affirmer leur posture et lever les freins qui limitent leur évolution en entreprise ou dans leur carrière.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes

Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)

Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation

Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid