



Diplômée d'HEC, Axèle Lofficiel est certifiée en Coaching et Maître Praticien en PNL.

Pourquoi se sont-elles inscrites à Tremplin ?

La plupart viennent pour travailler sur un ou deux thèmes spécifiques, et repartent avec beaucoup plus !

> L'une travaille dans un groupe industriel depuis plus de 10 ans. Aujourd'hui, arrivée au niveau du Comité de Direction, elle doit faire face à la problématique du plafond de verre. Malgré de très bons résultats, elle n'a pas été promue. Aucune femme n'a pu intégrer, jusqu'à présent, le Codir dans son entreprise. Cette participante souhaite pouvoir évoluer dans son groupe et ne pas avoir à quitter l'entreprise. Pour cela, il était important de travailler son réseau, son positionnement, le tout dans une perspective élargie de ses projets de vie.

> Une autre, hors poste, a perdu confiance en elle. Bien qu'ayant le niveau pour intégrer une direction mais n'étant pas diplômée d'une grande école, elle n'ose plus dorénavant postuler à ces postes stratégiques. Aujourd'hui, elle a besoin de prendre du recul par rapport à ses capacités, son potentiel et ses choix d'orientation.

> Une autre souhaite développer son assertivité commerciale, mieux vendre, oser contacter des clients et mieux

Tremplin pour les femmes

Elles sont 12, ont entre 30 et 50 ans : avocate en congé maternité, assistante, directrice commerciale, secrétaire de direction, DRH, directrice scientifique ou encore directrice organisation et logistique. Cela fait 3 mois qu'elles suivent la formation Tremplin pour les femmes. Au total, 4 séances d'une journée. Aujourd'hui, c'est leur dernier jour.

gérer le développement de sa société.

> Plusieurs veulent se poser pour réfléchir à leur développement professionnel en général, en prenant en compte la dimension globale (personnelle et professionnelle) de leur vie.

> Enfin, plusieurs souhaitent également développer leur affirmation de soi, améliorer leur image au travail, et leur positionnement (façon de manager, de gérer des clients, de gérer son hiérarchie). Le guide d'accompagnement

ont du créer 3 groupes de travail.

Les Amazones, les Green Women, les Esprits Libres ont ainsi vu le jour.

Pendant les ateliers, les participantes travaillent souvent en groupe, mais pas seulement, il y a aussi beaucoup d'échanges. En dehors des sessions, ces groupes se retrouvent, au moins une fois par mois, pour faire le point sur l'avancée de leurs objectifs et s'entraider de manière pratique. Du vrai soutien entre femmes !

A Tremplin, on parle de l'intime et, parfois, de sujets que l'on n'oserait même pas aborder avec sa meilleure amie.

l'affirme : "Tremplin pour les femmes va vous aider à faire ce que vous avez envie de faire dans votre vie et votre travail, ... à être au meilleur de vous-mêmes".

Ce guide de 250 pages, remis à chaque participante, sert de fil conducteur à la formation, dont il en est une pièce maîtresse. Se connaître, créer des liens positifs, s'affirmer, gérer son image, faire sa publicité, devenir maître de son avenir, les thématiques ont l'air basiques et un peu bateau, mais les exercices sont redoutablement efficaces.

Le premier jour, les 12 partici-

Les exercices se succèdent. On en compte une dizaine dans la journée.

L'un d'entre eux consiste à simuler la création d'un réseau sur un thème choisi, à définir son nom, son objectif, le nombre de réunions, et la date du prochain rendez-vous. Sont ainsi nés :

> "WAW = Work After Work" pour celles qui cherchent à changer de carrière.

> "Push = Push until something happens" pour celles qui veulent travailler à leur promotion.

> "Jardin des arts" pour celles qui veulent avoir une activité

artistique après le travail.

La pause déjeuner est également transformée en atelier pratique car, chaque midi, une invitée extérieure vient pour échanger avec les participantes. L'idée est d'apporter des témoignages authentiques de parcours de femmes aux profils différents.

Ces témoignages extérieurs donnent un véritable souffle d'énergie à tout le groupe.

On demande à l'invitée d'inclure, dans la description de son parcours, des aspects personnels, par exemple sur les enfants, la gestion de la vie familiale et professionnelle et comment gérer les transitions (changement de travail, de pays, de vie familiale, etc...).

Quels sont les avantages de ces formations women only ?

D'une part, vous y découvrez des témoignages que vous n'entendrez jamais ailleurs :

> "Je n'ai pas eu de promotion car étant jeune maman, mon chef a déclaré que j'étais certainement plus préoccupée par mes enfants que par le poste souhaité".

> "Cette femme sur l'écran a l'air tellement épanouie qu'elle ne doit certainement pas bosser !".



Retrouvez l'interview d'Axèle Lofficiel, Responsable de Bamboo Conseil sur www.interdit-aux-hommes.net



> "On m'a refusé une augmentation en prenant pour justification le fait que mon mari, travaillant dans la même société, en avait déjà eu une conséquente !" (nota : cet exemple marche aussi avec le bonus !)

D'autre part, et ceci est particulièrement vrai à Tremplin, on évoque avec spontanéité et authenticité, aussi bien ses problèmes de chef de service, de collègues, de recherche d'emploi, d'entrepreneuse, que de couple, de maman, de fille, de sœur, d'amies. Il n'y a pas de distinguo. La maladie d'un proche est aussi importante que le plafond de verre.

Les dons artistiques, les passions, les envies, comptent autant que les diplômes. A Tremplin, on parle d'amitié, d'amour, de fidélité, de mode, des potins people. On enchaîne les business plans et les conseils maquillages, ou l'art de la micro sieste.

A Tremplin, on parle de l'intime et, parfois, de sujets que l'on n'oserait même pas aborder avec sa meilleure amie. Les animatrices, toutes accréditées pour animer Tremplin, sont pragmatiques. Elles savent trouver les détails pratiques correspondant aux situations. Également coach et formatrices dans les grands groupes, elles ont toujours mille exemples pour étayer leurs propos.

A la fin de cette session de 4 mois, les femmes de Tremplin ont noté sur le tableau tout ce que la formation leur a apporté : voici, ci-dessous,

quelques verbatim des 3 groupes, regroupés par thème, selon ce que les participantes ont trouvé dans la formation :

PLUS PROACTIVE AU TRAVAIL

> J'arrête de subir un contexte négatif et j'arrête de me maltraiter : j'ai engagé une dynamique de changement et une mise en mouvement sur le plan professionnel.

> J'ai réorienté mes objectifs, pris en main le changement qui était en germe et fait en sorte de rééquilibrer ma vie perso et pro : clarification des objectifs et mise en cohérence.

> Je me positionne autrement au sein de l'équipe. Je n'accepte plus le chantage ni la manipulation.

> Je me fixe des priorités.

ÉVOLUER PROFESSIONNELLEMENT

> J'ai engagé une démarche concrète de changement professionnel et je commence à en récolter les fruits : prise en main personnelle.

> Réfléchir à sa voie : coaching, bilan de compétences.

> J'ai trouvé ma voie.

MIEUX GÉRER SON RÉSEAU, SA VISIBILITÉ, SON IMAGE

> J'ai appris à « réseauter ».

> J'ai amélioré mon image et j'en prends soin.

> J'ose approcher les personnes que j'admire.

CHANGER SES COMPORTEMENTS AU TRAVAIL

> J'ai appris à ne plus attendre la reconnaissance de personnes qui n'ont pas les

mêmes valeurs que moi.

> J'ai développé une meilleure gestion du conflit.

> J'ai appris à dire non.

PLUS D'ÉQUILIBRE PERSONNEL POUR MIEUX RÉUSSIR AU TRAVAIL

> J'ai eu une vraie prise de conscience de la nécessité de prendre du temps pour moi et de m'épanouir pleinement dans ma sphère perso si je veux évoluer sur le pro.

> J'effectue une prise de recul. J'arrête de m'épuiser à vouloir agir sur des sujets / situations vis-à-vis desquels je n'ai pas de pouvoir : lâcher prise et acceptation de la situation.

> J'ai mis en pratique de très vieux objectifs personnels et j'ai entrepris des activités perso (cours de chant, pilates, oser donner des cours d'anglais à des enfants).

PLUS DE CONFIANCE EN SOI

> J'ai gagné en authenticité.

> Je m'affirme, je fais reconnaître mes choix : "I don't take s... from anybody anymore".

> J'ai acquis la sérénité.

> J'ai pris conscience de mes atouts, de mes compétences, de mes qualités et des aspects positifs de ma vie.

> J'ai gagné en confiance.

> Je suis plus épanouie.

> J'ose être de plus en plus moi-même (vis-à-vis du regard et jugement des autres, mieux gérer mes émotions).

> Je prends le temps de vivre les choses, c'est le chemin qui est important, pas l'objectif.

ÊTRE PLUS FEMME

> J'ai investi ma féminité.

DES RÉSULTATS CONCRETS

> J'ai eu des success stories pendant le stage.

Chacune va ainsi pouvoir rejoindre sa route, forte de cette énergie qu'elles se sont toutes transmises.

LES TARIFS

3000 € HT pour une participante en inter-entreprise, des packages formation / coaching sont disponibles. La formation, également disponible en intra-entreprise, est particulièrement intéressante quand elle est combinée à un programme d'accompagnement des femmes en interne (réseau de femmes, programme de mentoring).

Pour plus d'infos, contact :
info@bambooconseil.com
ou 01.42.96.15.41

Des petits-déjeuners de présentation à des DRH et dirigeants sont régulièrement organisés.

www.bambooconseil.com

