

Le guide gratuit du potentiel féminin

Plongez au
cœur de
votre valeur





Plongez au
cœur de
votre valeur

Sommaire

- Les 6 forces essentielles et insoupçonnées du potentiel féminin qui vous aideront à retrouver votre indépendance
- Les principaux pièges cognitifs qui vous emmènent droit dans l'ornière de la procrastination et font saboter votre projet d'évolution professionnelle
- Un exercice de repérage des pièges
- 3 étapes pour vous sentir libre professionnellement, maintenant.

Aujourd'hui, j'ai développé
une spécialité en leadership
féminin de par ma
connaissance du terrain et de
l'état d'esprit féminin.

Je propose un
accompagnement à toutes les
femmes qui veulent améliorer
leur bien-être professionnel,
s'épanouir et s'affirmer avec
la communication.



BIO

Dans les années 90, j'entrais dans la vie active avec la joie d'avoir enfin mon indépendance et pleine de rêves dans la tête. Après 7 ans dans le salariat, j'ai réalisé que malgré la variété des postes effectués dans le domaine de l'information, j'étais bloquée pour évoluer.

Je suis allée chercher des apprentissages stimulants, dont une maîtrise universitaire réussie qui m'a permis de mener une mission de recherche dans plusieurs universités francophones en Europe et au Canada. Ce fut un souffle nouveau et la découverte de pratiques pédagogiques variées et avant-gardistes où j'ai appris l'intelligence relationnelle, les méthodes compréhensives, la psychosociologie mais aussi les attitudes de l'être humain, ses mécanismes, sa psychologie, ses obstacles et aussi ses possibilités.

Tout en étant employée, on me proposa un projet de thèse qui devait me permettre de démissionner, mais qui a été récupéré par ceux qui devaient le financer et qui est tombé à l'eau. Au final, on m'a proposé un poste placard dans lequel je sentais que j'allais m'étioler, que j'ai donc refusé.

Après avoir négocié mon départ, je décidai d'immigrer au Canada avec mon fils de 7 ans. L'organisation de mon temps est devenue une priorité pour à la fois réaliser plusieurs de mes rêves, bâtir mon entreprise et éduquer mon enfant.

Je me suis longtemps demandé comment passer de mes idées à mon projet, comment définir la vie que je voulais vivre. J'ai connu l'ennui et la stagnation et je me souviens de cette période de découragement dans laquelle j'étais à me demander comment progresser et m'épanouir professionnellement. Trop de rêves, et autant de blocages pour me permettre l'indépendance à laquelle j'aspirais. Je ne savais pas par quel bout m'y prendre. J'ai commencé à prendre du recul, à m'introspecter sur qui j'étais vraiment. J'ai utilisé mon expertise en recherche d'information et c'est là que j'ai découvert le coaching, et ses techniques qui sont venues compléter ma formation théorique en communication.

Et depuis 10 ans, je me positionne en faveur du développement professionnel des personnes, j'agis sur l'importance de l'esprit critique, la fiabilité des informations, et la nécessité de connaître la psychologie de la communication. C'est ainsi qu'en 2006, j'ai fondé AMBCOACHING avec comme piliers les valeurs qui me sont chères: liberté, humanisme, beauté, et justice.

Depuis, j'ai accompagné tour à tour des managers, des professionnelles, une centaine d'équipes, des délégations de cadres, d'associations, des particuliers.

6 forces essentielles du potentiel féminin

Sans conteste, les 6 forces majeures que possèdent les femmes doivent leur donner l'assurance de leur réussite afin qu'elles puissent créer et développer leur projet d'évolution professionnelle. Les connaître leur donnera la confiance nécessaire et révélera la part d'audace qui sommeille !



1 Eclairer sur les possibilités

2 Humaniser l'entreprise

3 Anticiper l'inattendu avec l'intuition

4 Saisir les opportunités dans les défis

5 Offrir un leadership naturel

6 Inspirer à entreprendre

C'est notamment avec leur vision circulaire des situations et leur capacité à établir des connections, que les femmes fournissent des apports innovants dans le travail d'aujourd'hui. Même si certaines idées reçues alimentent encore la culture collective, que différents pièges les font encore se saboter, le potentiel féminin devient un processus d'influence ainsi qu'un catalyseur de l'entrepreneuriat.



#1 Eclairer sur les possibilités

Quand les décisions piétinent, que les projets stagnent, elles sont capables de reprendre avec passion l'activité pour que ça avance. Elles évitent la procrastination, ont un certain sens du contrôle en vérifiant, peaufinant et en mettant les formes. Elles amènent de la stabilité et un certain ordre.

Conseil : savoir comment transmettre ses idées, faire cheminer les projets, donner la touche finale nécessaire, sans se perdre.



#2 Humaniser l'entreprise

Elles sont facilitatrices, favorisent les compréhensions, mesurent les impacts, apaisent les tensions, repèrent les egos en travers du chemin, voient ce que les autres ne voient pas, remontent aux racines des choses et élargissent leur observation

Conseil : aider au dialogue social, neutraliser les tensions, ouvrir au côté humain et à l'intelligence émotionnelle, comprendre les interactions et les influences sociales



#3 Anticiper l'inattendu avec l'intuition

Hypersensibles, elles pressentent, devinent les choses avant qu'elles n'arrivent. Longtemps sous-évaluée au travail, l'intuition féminine a un rôle clé dans le management d'aujourd'hui, dans les différents paliers du changement, dans les phases de transformations de l'entreprise et de leur business, dans l'anticipation

Conseil : utiliser l'instinct féminin dans la stratégie, offrir son analyse des personnes et des enjeux, apporter des éclairages innovants



#4 Saisir les opportunités dans les défis

Dans l'ombre, elles aiment fouiller là où d'autres ont échoué. Telles des scientifiques, elles aiment chercher, découvrir et comprendre. Elles défont les sacs de nœuds, elles font des liens là où on n'irait pas chercher, elles trouvent les ressources et les informations. Elles n'ont pas peur de l'échec si cela les amène plus près du but.

Conseil : mettre en valeur ses résultats, montrer les apports positifs pour aider à la prise de décision, prendre sa place dans une équipe, transmettre l'optimisme.



#5 Offrir un leadership naturel

Elles sont managers par essence. Elles sont le ciment qui maintient le système –familial ou professionnel - tout en préservant et transmettant l'héritage- : elles gèrent la maison, les enfants, le travail, les études en même temps. Elles travaillent en collaboration, s'assurant que chacun exprime ses idées et a le même but.

Conseil : aménager son planning selon les exigences de la vie pro et perso, témoigner d'un management collaboratif et souple



#6 Inspirer à entreprendre

Elles n'ont pas peur de se battre dans ce à quoi elles croient, pour réussir quelque chose de signifiant, qui a du sens. Elles aiment stimuler les autres et veulent s'accomplir. Elles n'attendent rien des autres cherchant davantage le respect plutôt que la reconnaissance. Elles sont parfois perfectionnistes et exigeantes, détestant être interrompue dans leur élan.

Conseil : mettre en place une stratégie souple et instinctive. Développer un réseau pertinent et augmenter sa technicité.



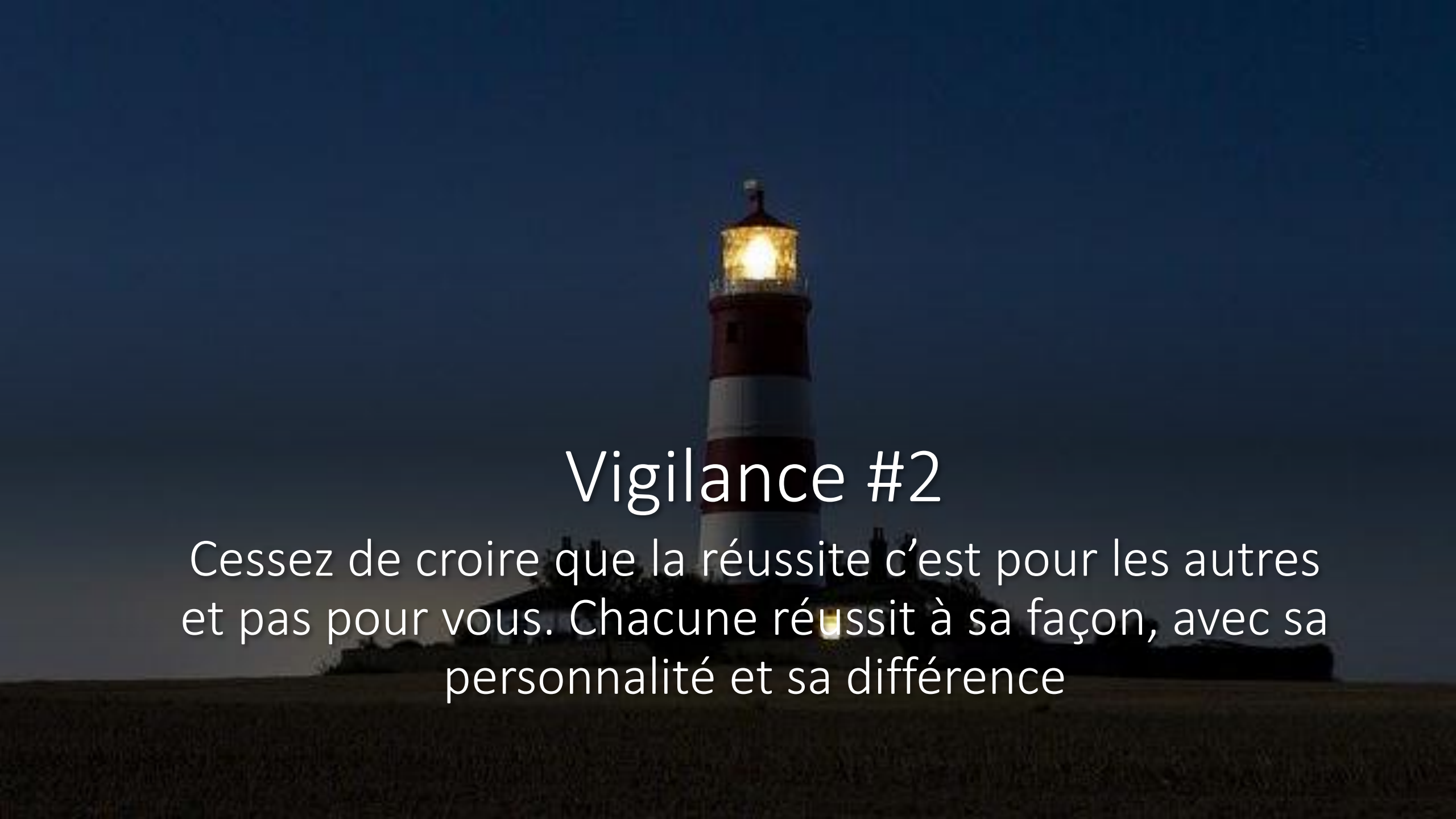
Etre en vigilance sur les
principaux pièges
cognitifs qui vous
emmènent droit dans
l'ornière de la
procrastination et font
saboter votre projet
d'évolution
professionnelle





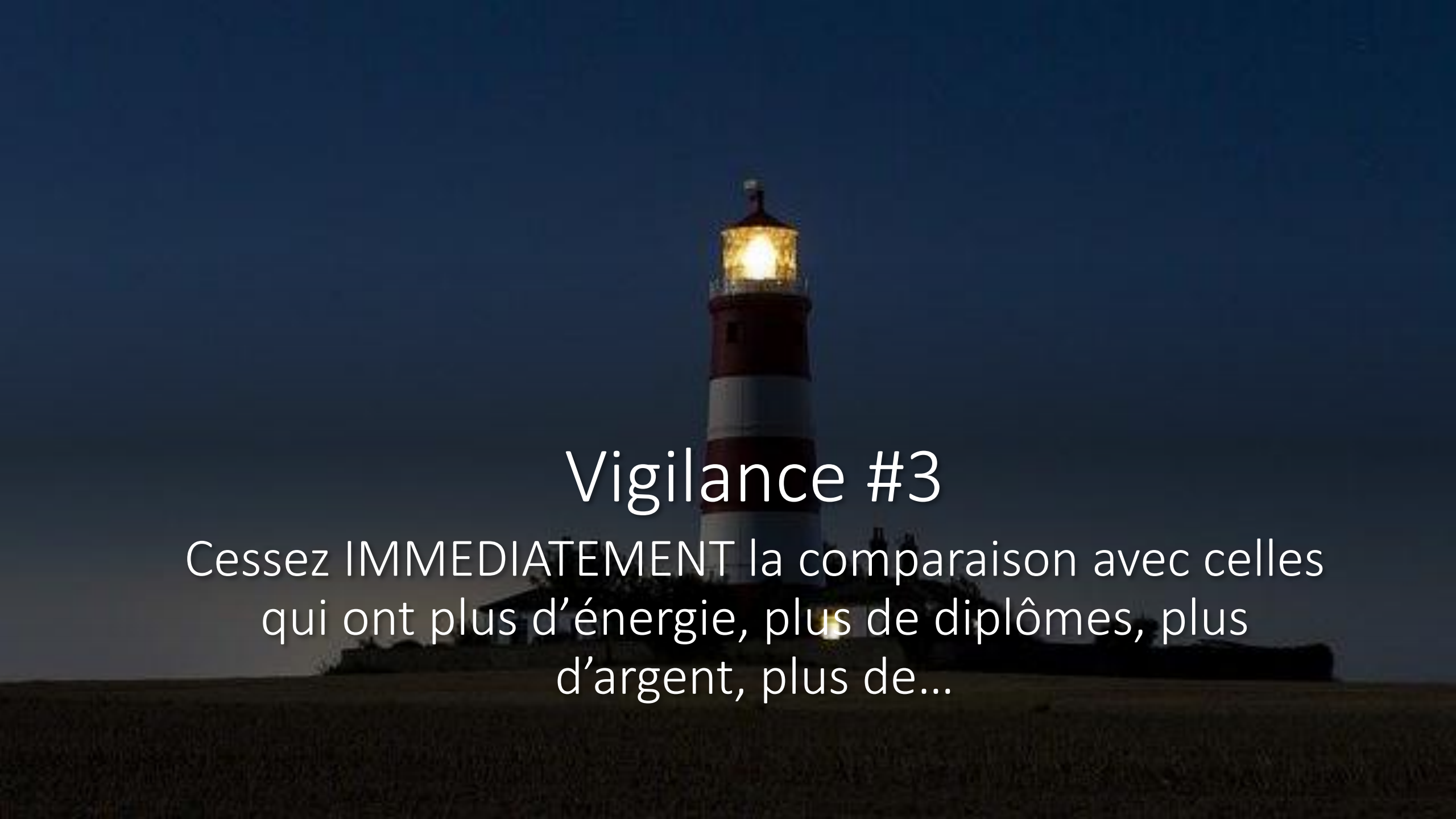
Vigilance #1

Cessez de vouloir toujours plus de diplômes pour
vous sentir légitime dans votre envie d'évoluer
professionnellement



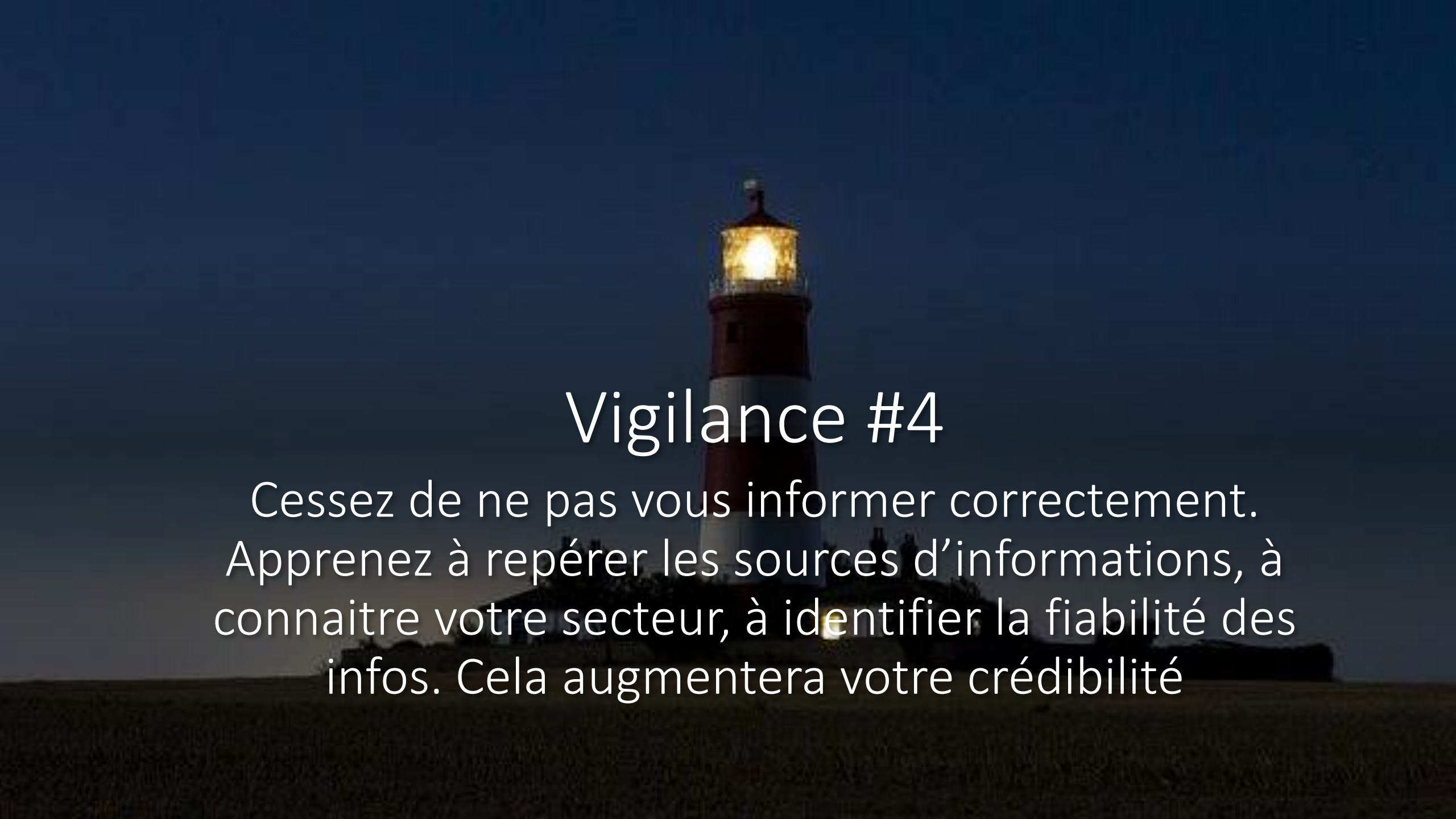
Vigilance #2

Cessez de croire que la réussite c'est pour les autres et pas pour vous. Chacune réussit à sa façon, avec sa personnalité et sa différence



Vigilance #3

Cessez IMMEDIATEMENT la comparaison avec celles
qui ont plus d'énergie, plus de diplômes, plus
d'argent, plus de...



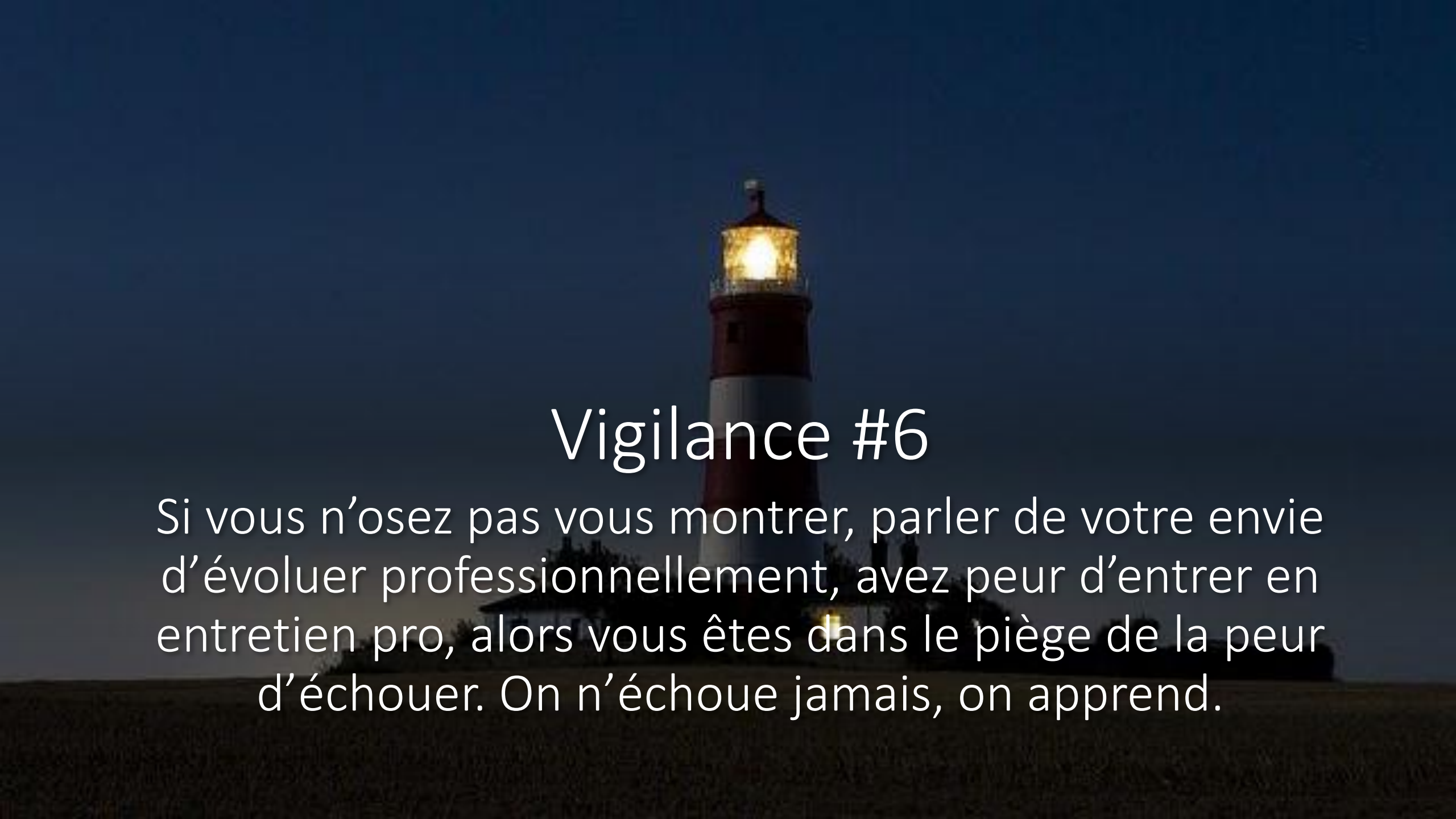
Vigilance #4

Cessez de ne pas vous informer correctement.
Apprenez à repérer les sources d'informations, à
connaître votre secteur, à identifier la fiabilité des
infos. Cela augmentera votre crédibilité



Vigilance #5

Identifiez la critique quand elle survient et mettez en place une posture qui vous ressemble, pour ne pas être ni sur la défensive, ni sans défense face à un entourage disqualifiant



Vigilance #6

Si vous n'osez pas vous montrer, parler de votre envie d'évoluer professionnellement, avez peur d'entrer en entretien pro, alors vous êtes dans le piège de la peur d'échouer. On n'échoue jamais, on apprend.

A lighthouse with a red and white striped tower and a glowing lantern room, set against a dark night sky.

Vigilance #7

Connaitre les injonctions qui bloquent l'état d'esprit
des femmes

L'état d'esprit féminin

les 6 injonctions les plus fréquentes et leurs conséquences

Ne grandis pas
ne pas se donner de
légitimité

Sois parfaite
ne pas démarrer
minimiser ses atouts

Ne réussis pas
ne pas avoir de cran
de prendre des
décisions difficiles

Sois gentille
ne pas poser ses
limites

N'existe pas
ne pas se montrer
rester dans l'ombre

Ne pense pas
ne pas être prise au
sérieux

Un exercice de repérage de vos pièges

Prenez 3 situations professionnelles difficiles pour vous et faites 2 colonnes

Colonne de gauche Une situation professionnelle difficile	Colonne de droite Mon comportement à son égard
<i>Exemple 1 Lors des réunions de travail, on ne m'écoute pas ou on me pique mes idées</i>	<i>Je ne dis rien car j'ai peur des représailles</i>
<i>Exemple 2 Dans mon entourage proche, quand je parle d'évoluer dans ma vie professionnelle, on se moque de moi, on ne me prend pas au sérieux</i>	<i>Je me défends mais je n'ai pas de soutien, ni d'écoute</i>
A vous! 😊	

Puis une fois fait, cherchez quel nouveau comportement serait plus adapté et plus juste pour vous ?



3 étapes pour vous sentir libre professionnellement, maintenant.

Se sentir libre c'est d'abord adopter un état d'esprit de croissance! Voici comment :



Etape #1

Oubliez qui vous étiez et concentrez vous sur qui vous pouvez être

Si votre observation est concentrée sur le passé, sur le temps perdu, sur les erreurs ou les défauts de qui vous étiez, vous avez à éduquer votre regard
Imaginez celle que vous aimeriez devenir puis notez dans votre agenda une petite habitude différente chaque semaine que vous pouvez changer.



Etape #2

Oubliez ce qui vous manque et mettez votre attention sur ce qui est disponible

Si vous pensez que vous n'avez pas fait les études qu'il faut, que vous n'avez pas la bonne formation pour entreprendre ou que vous ne connaissez rien à la technique, vous êtes concentrée sur le manque.

Pour vous libérer observez ce que vous avez déjà, pratiquez la gratitude, travaillez votre cap professionnel. Cet alignement va vous propulser.



Etape #3

Oubliez vos difficultés et concentrez vous sur vos progrès

- Si vous pensez aux raisons des blocages liés à votre évolution professionnelle, vous perdez beaucoup d'énergie et de temps.
- Nous l'avons toutes fait! 😊
- Etablissez une liste des petits et grands progrès que vous avez réalisés, notez les dans votre carnet de croissance et célébrez les!

A silhouette of a person with their arms raised, reaching towards a flock of birds flying in a sky filled with soft, golden light from a low sun. The scene is inspirational and evokes a sense of aspiration and freedom.

« Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.
L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie »

Goethe

A woman is silhouetted against a bright, hazy sunset sky. She is standing with her arms raised high, reaching towards a large number of birds that are in flight all around her. The birds are silhouetted against the bright light of the sun, which is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall scene conveys a sense of freedom, aspiration, and connection with nature.

Prendre rendez-vous
avec Anne-Marie pour
discuter de votre projet

(sans engagement)