

Compte rendu de la rencontre avec le Club au Féminin du 26-03-2021



Lieu : en visioconférence sur Zoom

Personnes présentes

Céline Melillo	IOPV
Muriel Latapie	Caisse d'épargne
Sandrine Frézouls	L'étang des mets
Sandrine Lanet	El groupe
Sophie Babou	Sophie Babou conseil
Sophie Fraysse	Directrice de projets OPEn
Tiphonie Grandy	Eureka Interim
Véronique Piat	AMPM / DEV ECO

Projet 2021 : Journée internationale des droits des femmes

Ordre du jour :

- Bilan du programme 2021
- Questions diverses

Bilan du programme

- 3 ateliers en visio
 - Semaine 7 : Argent : j'assume ma réussite !
Jeudi 18/02 de 12h30 à 14h, animé par Cécile Ott
4 participant.e.s
Thèmes abordés : l'argent et moi : état des lieux, identifier mes freins inconscients, premiers pas vers une relation à l'argent plus fluide.
Grande interaction, échanges personnels
Exercices d'associations, marché aux croyances
Outils complémentaires transmis par email
 - Semaine 8 : Quête de sens au travail : quel est le job de tes rêves ?
Jeudi 25/02 de 12h30 à 14h, animé par Sophie Babou
6 participant.e.s
Thèmes abordés : concept de motivation et satisfaction au travail, les différentes sources de motivation, qualité de vie travail et bien-être au travail, pistes pour trouver son job idéal.
Exercices et tests
Envoi de liens (test RIASEC)
 - Semaine 9 : Zen et en forme au travail : oui c'est possible !
Jeudi 04/03 de 12h30 à 14h, animé par Bérengère Garulli
7 participant.e.s
Thèmes abordés : apaiser son mental, apprivoiser ses émotions, prendre soin de son corps : TETE/CŒUR/CORPS
Exercices pratiques : méditation, cohérence cardiaque, brain gym
Outils pratiques et concrets, testés en live.

- Soirée de clôture

- Semaine 10 : Table ronde – Sport et entreprise : des valeurs à partager !

Mardi 09/03 de 18h30 à 19h30, animé par Bérengère Garulli

15 participant.e.s

Déroulé :

1/ Présentation individuelle des intervenantes : Pauline Martin (IOPV) et Jade Collin (Rugby Féminin Miramas)

2/ En quelques mots, que vous évoquent les thèmes des ateliers, mis en parallèle avec votre parcours ? (au choix : relation à l'argent / quête de sens / zen et en forme au travail)

3/ Qu'est-ce que le sport apporte dans vos vies ? Personnellement, quelles sont les compétences et forces développées, utiles dans une vie de femme et transférables dans une vie d'entrepreneur.

4/ Quel est l'impact des stéréotypes dans votre pratique sportive ? Les difficultés et freins rencontrés, les outils mis en œuvre pour dépasser cette problématique. Ou *a contrario*, les atouts d'être une femme plutôt qu'homme dans certains cas ?

5/ Quelles valeurs du sport sont transférables et s'expriment dans le milieu de l'entreprise ? Est-ce que vous les retrouvez dans votre vécu ou votre quotidien professionnel ? Par exemple : confiance, dépassement de soi, cohésion...

- Des portraits vus plusieurs centaines de fois :



- Des retours très positifs sur ce format, notamment concernant la qualité de l'intervention des sportives :

« Merci vraiment chapeau je suis aussi admirative »

« Merci pour votre présence et votre témoignage »

« Très sympa cette conférence. On devrait le faire tous les mois ou trimestres. »

Questions diverses

À la suite des échanges lors de la table ronde avec les sportives, il est proposé d'orienter le travail du Club au Féminin vers de la sensibilisation auprès des entreprises, sur des thématiques de parité et de place des femmes dans l'entreprise.

Concernant l'engagement des participants, il est noté la difficulté de mobiliser dans un contexte particulier de contraintes sanitaires et de lassitude du digital.

Nous convenons que lors de la prochaine réunion :

- Nous réfléchissons à des propositions d'actions à mener auprès des adhérents dans le futur.
- Nous travaillerons à repenser la communication du Club au Féminin, pour remettre de l'humain au cœur de nos contenus.
- **Prochaine réunion programmée pour le 23/04/2021, invitations à suivre.**

À très vite lors d'une prochaine rencontre avec le Club au Féminin d'OPEN.

Sandrine Frézouls et Sophie Fraysse

*Le Club
au Féminin*