Compte rendu de la réunion du Club au Féminin

du 01 Mars 2022



**Lieu** : Château des Baumes, Istres de 12h à 14h

**Personnes présentes**

**Les ateliers :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Christele Verdier |  |  |
| Sandrine Frézouls | L’étang des mets |  |
| Samantha Peatier | Leconcombre |  |
| Sophie Babou | Sophie Babou conseils | Déterminer ses forces et ses compétences transverses |
| Karine Recalt | Domaine de l’Espillier |  |
| Cathy Martinez | PLIE – Reussir Provence |  |
| Mélina Mathianakis | Eureka Interim |  |
| Delphine Shram | Conversari | L’art d’être écouté(e) |
| Nawel Biar | IOP | Renseignements sur la creation d’entreprise |
| Naouel Daïf | CEP | Les dispositifs pour se reconvertir |
| Stephanie Buiguez | Femmes entrepreneurs | Le syndrome de l’imposteur |
| Anna Rodriguez | Valeurs égales | C’est qui la cheffe ? |
| Christine Hinque | H et compagnie |  |
| Jessica Reitz | Chargée de mission OPEn |  |
| Sophie Fraysse | Directrice de projets OPEn |  |
| Laetitia Oudinot |  | Les croyances limitantes |

**Ordre du jour :**

* Tour de table, présentation des participantes
* Point logistique
* Rappel du déroulé

**Tour de table, présentation des participantes**

**Nawel BIAR** chargée d’affaire à Initiative  Ouest Provence  - association membre du réseau national Initiative France 1ier réseau d’accompagnement à la création et reprise d’entreprise

**Atelier thématique**: créer ou reprendre une entreprise pourquoi pas ?  – IOP propose l’accompagnement et le financement de votre projet

* **- - - - - - - - -**

**Stephanie Buiguez** exerce pendant plusieurs années le métier contrôleur de gestion. Après un bilan de compétences, elle se reconverti pour choisir la voie de l'entrepreneuriat.   
Elle est la co-auteure (avec Emmanuelle Millet) du projet artistique itinérant  "Femmes entreprenuRS". Ses doutes et questionnements lors de sa reconversion ont, en partie, nourri ce projet qui a vocation à créer des modèles féminins d'entrepreneures.

**Atelier thématique**: Est-ce que je vais être à la hauteur ? Est-ce que je suis légitime pour faire ça ? Sont des questions que l'on peut se poser lors de la création d'entreprise, et qu'on appelle syndrome de l'imposteur. Lors de cet atelier, nous parlerons de ce syndrome et des solutions pour le dépasser !

* **- - - - - - - - -**

**Sophie Babou** psychologue du travail et consultante en gestion de carrière, propose des prestations d’accompagnement à la mobilité, la prévention de la santé au travail et d’accompagnement en ressources humaines (bilan de compétence, VAE, coaching personnel…)

**Atelier thématique**:

1 SOFT SKILLS kézaco ? De quoi parle-t-on ? Présentation courte

2 Exercice sous forme de cartes pour déterminer ses principales forces (liste des compétences transversales) permettant la mobilité entre les métiers.

3 Savoir les argumenter

4 Echange

* **- - - - - - - - -**

**Delphine Schram,** spécialisée en propriété intellectuelle et ayant travaillé dans de grands groupes (L'Oréal) ou cabinets d'avocats anglo-saxons, j'ai rejoint une association en 2015 pour développer au niveau national et européen un projet d'éducation à l'esprit critique par le biais de l'image, me permettant de rencontrer les acteurs du monde de l'éducatif. Depuis 2020, je développe mon propre projet, CONVERSARI (<https://conversari.fr>), qui vise à s'exercer à penser, parler et écouter dans le but de développer des rapports apaisés avec soi, les autres et le monde.

C'est un projet à la fois pédagogique, nous développons des ateliers d'écoute, d'ouverture d'esprit, d'argumentation et de débat avec les jeunes sur le temps scolaire et hors temps scolaire. Et à la fois, nous accompagnons les entrepreneur(e)s, chef(fe) d'entreprise, entreprise sur la structuration de la pensée (projet, idées), la prise de parole (par l'écoute) et la gestion des conflits.

**Atelier thématique**:

Travailler la prise de parole par le prisme de celles et ceux qui vous écoutent.

Je présenterai 2 outils très concrets pour être capable en autonomie de construire un discours impactant à l'issue des 20 min.

Il s'agit donc d'un extrait d'une formation "L'art d'être écouté.e". L'ensemble de la formation permet de prendre confiance en soi, de comprendre ce qui fait un discours impactant et de travailler concrètement sur la forme et le fond d'une prise de parole, sous le prisme de celles et ceux à qui l'on s'adresse.

Voici le petit texte en lien avec la formation :

*"S’exprimer, en public ou face à un.e client.e, est une peur partagée par grand nombre d’entre nous et souvent envisagé comme la capacité de dire son discours avec éloquence. Et si cet exercice était abordé du point de vue de celui.celle qui écoute plutôt que de celui.celle qui parle?*

*Construire sa prise de parole en fonction de comment les auditeurs écoutent, structurer ses idées pour être clairement reçues et trouver en soi la justesse de sa voix est l’accompagnement proposé par Conversari. Une mise en situation très concrète pour s'approprier un outil d'argumentation commerciale."*

* **- - - - - - - - -**

**Anna Rodriguez**  portrait en annexe (pièce jointe du mail)

**Atelier thématique**: C’est qui la cheffe (pièce jointe du mail)

* **- - - - - - - - -**

**Laetitia Oudinot** Coach de vie et professionnel, formatrice et écrivaine, j’accompagne les femmes et les hommes à révéler leurs « potentialités ». Je fédère les équipes et les accompagne à mieux travailler ensemble. Je forme sur la communication, la collaboration et la gestion des conflits. J’accompagne sur la créativité à travers de stages sur les techniques théâtrales d’improvisation, et sur l’écriture à travers des ateliers pour vous propulser vers l’expression de votre être.

**Atelier thématique**: nous nous mettons des freins psychologiques dans nos vies. Je ne suis pas assez bien, je suis nulle, je suis pas à ma place, sont autant de mots qui peuvent raisonner chez nous. Ils nous alourdissent et nous freinent. Il y existe des solutions pour se sentir mieux, plus léger, pour oser. Je vous propose dans cet atelier de venir découvrir des outils pour aller vers vos envies et vos rêves. Je vous embarque? Atelier sur les croyances limitantes

* **- - - - - - - - -**

**Naouel Daif** Conseillère en Evolution Professionnelle (CEP), sur le territoire Istres Miramas Fos …

**Atelier thématique** 1 : Le Conseil en Évolution Professionnelle (CEP)

2 : Le Compte Personnel de Formation (CPF)

3 : Le Projet de Transition Professionnelle (PTP)

4 : Le Dispositif DEMisionnaire (DEM)

Ces ateliers s’adressent aux salariés, futurs entrepreneurs et chefs d’entreprises.

**Point logistique**

Heure de présence souhaitée adhérentes OPEn : RDV le mardi 08 à partir de 10h pour installation

Heure de présence souhaitée intervenantes : RDV le mardi 08 à partir de 12h (prévoir son repas, boisson et dessert fournis par le club)

* Répartition des tâches

Karine Recalt et Mélina Mathianakis : vérification des pass vaccinals

Christelle Verdier : service et bar

Sandrine Frézouls et Mélina Mathianakis : buffet

Sophie Fraysse : animation espace cocooning

Catherine Martinez : orientation vers les ateliers

Jessica Reitz : coordination générale, satisfaction des ateliers

Christine Hinque : Animation au micro

* Ateliers :

Roulements de 20 min (environ).

7 chaises + 2 tables, branchement électrique disponible.

Connexion internet possible dans la salle.

* Liste matériel :

Bonbonnières et plaids : Sandrine

Doudous : Anna

Paper board : Delphine

Table basse et tableau blanc : Jessica

Atelier artistique : Stéphanie

Miroir : Sophie

Tables hautes, micro, sono … : Karine

**Pensez à apporter : vos roll-up, écrans, dépliants, rallonge, feuilles et stylos.**

**Rappel du déroulé**

14h – Ouverture des portes, vérification des pass vaccinal

14h15 – Discours d’accueil, Frédéric Prêtre

14h30 – Atelier théâtral (20 min)

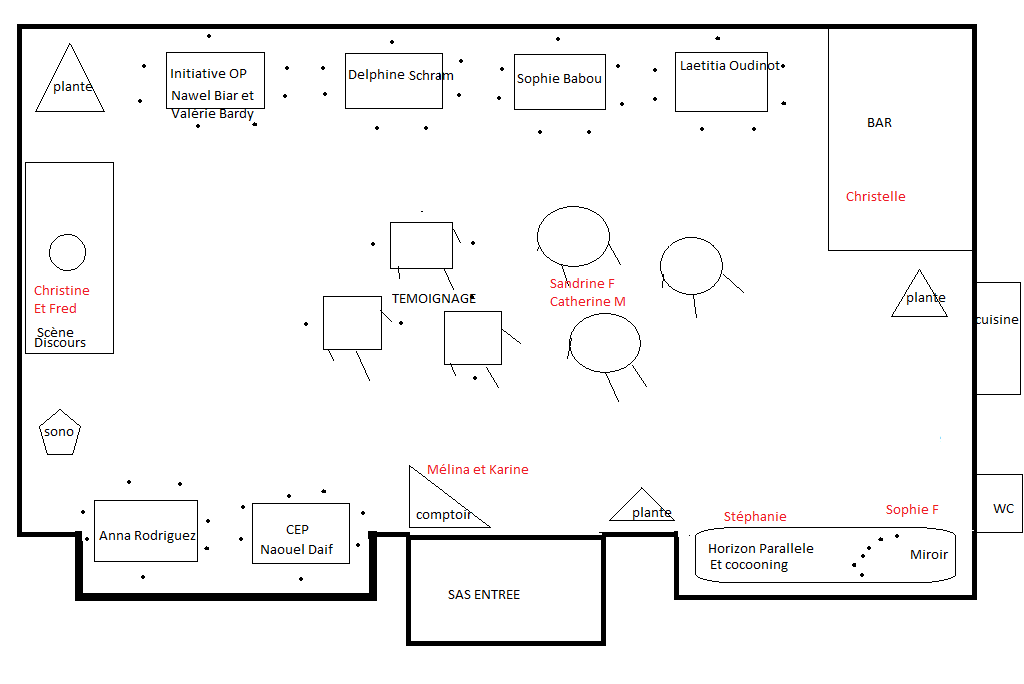
15h à 18h30 – Ateliers

15h à 18h30 – TémoignagesSandrine Frézouls, Karine Recalt, Céline Lartisia, Marina Hutin, Jessica Reitz

18h30 – Prise de parole des intervenantes, debriefing

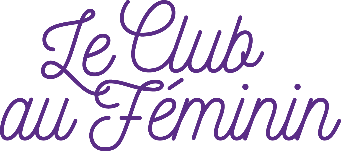
Dans l’ordre : Naouel Daïf, Nawel Biar, Stephanie Buiguez, Delphine Shram, Laetitia Oudinot, Anna Rodriguez, Sophie Babou

19h15 – Ouverture du buffet



* **Hâte de vous retrouver le mardi 8 mars 😊 .**

À très vite lors d’une prochaine rencontre avec le Club au Féminin d’OPEn.

Jessica Reitz et Sophie Fraysse