

# Formation

# FANM ZORDI

Dans un contexte d'inégalités femmes - hommes dans le milieu professionnel, cette formation permet d'accompagner les femmes salariées dans la prise de conscience des croyances limitantes pour un passage à l'action conscient



## PROGRAMME

08h30	<b>Accueil &amp; brise-glace "FANM ZORDI" en mouvement</b>
09h00	<b>Atelier 1 : Confiance en soi &amp; posture professionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier ses forces et valeurs</li><li>- Dépasser ses croyances limitantes</li><li>- Oser s'affirmer en milieu professionnel</li></ul>
10h15	<b>Pause-café et échanges</b>
10h30	<b>Atelier 2 : Équilibre professionnel/personnel – Gérer son temps et ses priorités</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diagnostic personnel : où va mon temps ?</li><li>- Techniques de planification et organisation</li><li>- Gestion de la charge mentale</li></ul>
12h00	<b>Déjeuner – réseautage informel</b>
13h00	<b>Atelier 3 : Communication et posture assertive</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir dire non sans culpabiliser</li><li>- S'affirmer en réunion et en entretien</li><li>- Gérer les conflits et les interactions professionnelles difficiles</li></ul>
14h15	<b>Pause &amp; échanges</b>
14h30	<b>Atelier 4 : Lever les freins sociaux et psychologiques à l'emploi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les aides et dispositifs disponibles</li><li>- Gestion du stress et émotions</li><li>- Construire un plan d'action personnel</li></ul>
15h45	<b>Bilan collectif &amp; engagement personnel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tour de table des apprentissages clés</li></ul>
Clôture 16h30	<ul style="list-style-type: none"><li>- Actions à mettre en place après la formation</li></ul>

<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lever les freins à l'évolution professionnelle des femmes</b>, en renforçant leur confiance en elles, leur posture assertive et leur capacité à s'affirmer en milieu professionnel.</li> <li>● <b>Promouvoir l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle</b> par l'acquisition de techniques de gestion du temps, de la charge mentale et des priorités.</li> <li>● <b>Faciliter l'accès à l'emploi et l'évolution de carrière</b>, en identifiant les dispositifs d'aide disponibles et en travaillant sur les freins sociaux et psychologiques.</li> <li>● <b>Renforcer les compétences de communication et de gestion de conflits</b>, nécessaires pour s'affirmer dans les échanges professionnels.</li> </ul>
<b>METHODES PEDAGOGIQUES</b>	<p><b>Approche interactive : mises en situation, exercices pratiques, co-développement</b></p> <p><b>Intelligence collective : échanges d'expériences et entraide</b></p> <p><b>Coaching et questionnement maïeutique pour favoriser l'autonomie</b></p>
<b>CIBLE</b>	Femmes salariées - 18/65 ans, Secteur des entreprises de proximité
<b>DUREE</b>	7 heures
<b>3 SESSIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Lundi 20/04/2026</b></li> <li>● <b>Mardi 09/06/2026</b></li> <li>● <b>Vendredi 04/09/2026</b></li> </ul>

## ORGANISME DE FORMATION



## INTERVENANTES

Sylvie PLANCHARD, MEDIA-COACH

Sonia COSTECALDE, HOLI-UP



**holi'up**