

# FORMATION "FANM ZORDI"

## Contenu pédagogique

08h30 Accueil & brise-glace "FANM ZORDI" en mouvement

09h00 Atelier 1 : Confiance en soi & posture professionnelle

- Identifier ses forces et valeurs
- Dépasser ses croyances limitantes
- Oser s'affirmer en milieu professionnel

10h15 Pause-café et échanges

10h30 Atelier 2 : Équilibre professionnel/personnel - Gérer son temps et ses priorités

- Diagnostic personnel : où va mon temps ?
- Techniques de planification et organisation
- Gestion de la charge mentale

12h00 Déjeuner - réseautage informel

13h00 Atelier 3 : Communication et posture assertive

- Savoir dire non sans culpabiliser
- S'affirmer en réunion et en entretien
- Gérer les conflits et les interactions professionnelles difficiles

14h15 Pause & échanges

14h30 Atelier 4 : Lever les freins sociaux et psychologiques à l'emploi

- Identifier les aides et dispositifs disponibles
- Gestion du stress et émotions
- Construire un plan d'action personnel

15h45 Bilan collectif & engagement personnel

- Tour de table des apprentissages clés
- Actions à mettre en place après la formation

16h30 Clôture

## Organismes et lieux de formation

- **MEDIACOACH** MEDIA-COACH

### OBJECTIF

Lever les freins à l'évolution professionnelle des femmes, en renforçant leur confiance en elles, leur posture assertive et leur capacité à s'affirmer en milieu professionnel. Promouvoir l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle p...

### PUBLIC CONCERNÉ

Salariés des entreprises relevant d'Opco EP

### PRÉREQUIS

Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche interactive : mises en situation, exercices pratiques, co-développement  
Intelligence collective : échanges d'expériences et entraide  
Coaching et questionnement maïeutique pour favoriser l'autonomie

### DURÉE

7.00h