

Les qualités que vous admirez

Note : Cette activité nécessite un certain nombre de cartes ou de feuilles de papier comportant chacune un adjectif relatif au leadership. Ils se trouvent sur ce document, qui peut être imprimé et découpé en plusieurs morceaux de papier.

Quelques feuilles vierges sont également fournies pour que les participantes puissent ajouter d'autres adjectifs.

Vous pouvez vous diviser en deux groupes. Vous aurez alors besoin de deux séries d'adjectifs.

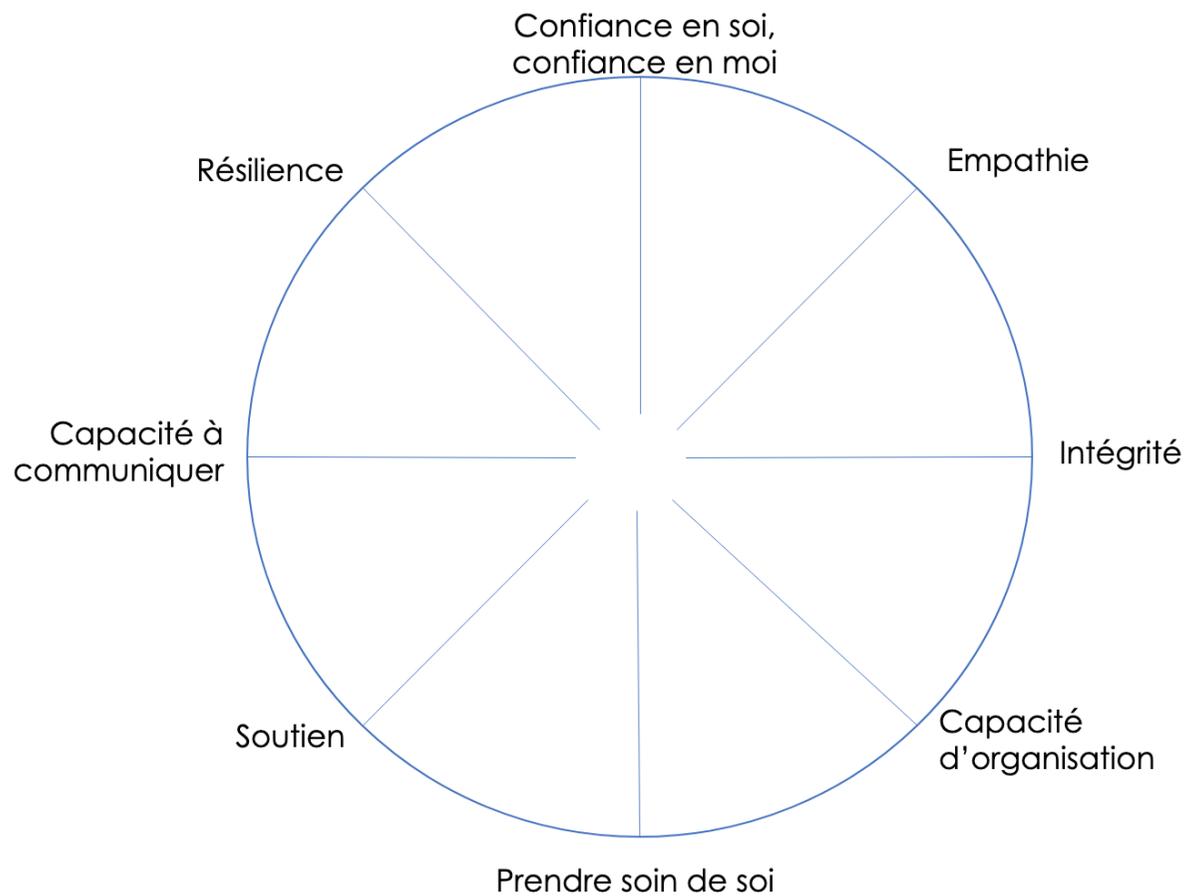


Forte	Charismatique	Autoritaire
Bonne communicatrice	Persuasive	Déterminée
Visionnaire	Enthousiaste	Preneuse de risques
Audacieuse	Confiante	À l'écoute
Calme	Introvertie	Réfléchie
Empathique	Émotive	Énergique
Dominatrice	Contrôlante	Décisive
Extravertie	Sage	Expérimentée





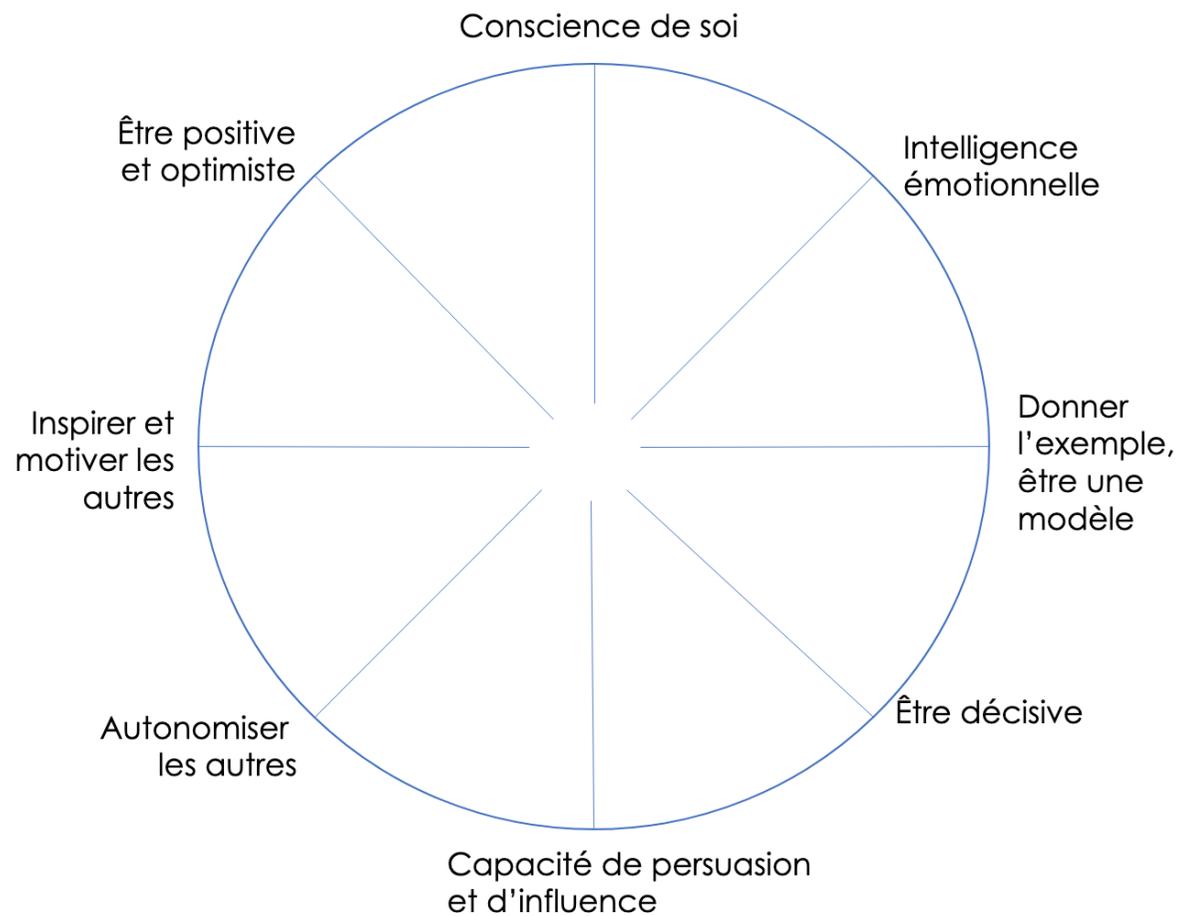
1



Questions pour vous aider à noter (1)

- **Confiance en soi, confiance en moi** : est-ce que j'ai confiance en moi ? Est-ce que je crois que j'ai quelque chose à apporter ?
- **Empathie** : Suis-je capable de me mettre à la place de quelqu'un/une d'autre ?
- **Intégrité** : Suis-je honnête et est-ce que j'essaie de faire ce qu'il faut ?
- **Capacité d'organisation** : Est-ce que je reconnais ce qui est important, puis-je établir des priorités, planifier et organiser ?
- **Prendre soin de soi** : est-ce que je prends soin de moi correctement ?
- **Soutien** : Est-ce que j'aide et encourage les autres ?
- **Capacité à communiquer** : Suis-je claire, respectueuse et assertive lorsque je communique ?
- **Résilience** : Suis-je capable de continuer pendant et après des problèmes ?

2



Questions pour vous aider à noter (2)

- **Conscience de soi** : Est-ce que je connais mes forces et mes faiblesses ?
- **Intelligence émotionnelle** : Puis-je reconnaître et gérer les sentiments en moi-même et chez les autres ? Est-ce que je sais comment adapter mon comportement et mon discours en réponse à différentes personnes dans différentes circonstances ?
- **Donner l'exemple, être une modèle** : Suis-je une modèle pour les autres, en particulier les filles et les femmes, dans ma famille ou ma communauté ?
- **Être décisive** : suis-je capable de peser différents éléments d'information et d'arguments et de prendre la meilleure décision ?
- **Capacité de persuasion et d'influence** : Suis-je capable de persuader les autres d'adopter un point de vue différent ou d'adopter une ligne de conduite particulière ?
- **Autonomiser les autres** : Suis-je capable non seulement d'aider les autres, mais aussi de les encourager à reconnaître et à utiliser leur propre libre arbitre ?
- **Inspirer et motiver les autres** : Suis-je capable d'inspirer et de motiver les autres ?
- **Être positive et optimiste** : est-ce que j'ai tendance à croire que les choses peuvent changer et qu'un projet en particulier peut réussir ?

Que pourriez-vous faire différemment ?

Écoute active

Comme beaucoup de femmes, vous êtes peut-être déjà empathique, c'est-à-dire que vous pouvez vous mettre à la place des autres. Mais vous pouvez développer cette empathie dans des situations de la vie quotidienne, par exemple lorsqu'un parent ou une amie vient vous voir pour vous faire part d'un problème.

Réfléchissez aux techniques d'écoute active suivantes - lesquelles utilisez-vous ? Identifiez celles que vous n'utilisez pas et essayez-les dans n'importe quelle conversation : établissez un contact visuel ; montrez que vous comprenez en hochant la tête, en disant oui, uh-huh, ou hmm ; reflétez les sentiments de l'autre personne en partageant votre joie/surprise/sympathie, etc ; paraphrasez ce que vous avez entendu pour montrer que vous avez écouté et pour vérifier que vous avez compris.

Il peut également être intéressant de voir si les autres personnes sont de bons « auditeurs actifs / auditrices actives ». Établissent-elles un contact visuel, reflètent-elles vos émotions, montrent-elles qu'elles comprennent ?

- Entraînez-vous à l'écoute active avec votre partenaire. Chacune d'entre vous choisit un sujet dont elle est heureuse de parler (votre famille, un voyage récent, vos aspirations - tout ce que vous voulez !) et en parle à sa partenaire. Votre partenaire doit pratiquer l'écoute active comme décrit ci-dessus.
- Ensuite, échangez les rôles. Donnez votre avis sur l'autre !



Communiquer avec assurance

Pouvez-vous vous souvenir de moments où vous n'avez pas dit ce que vous pensiez vraiment afin d'être polie et d'éviter d'être en désaccord ? Avez-vous déjà commencé à dire quelque chose, puis quelqu'un a parlé au-dessus de vous, de sorte que vous n'avez pas pu terminer ? Vous est-il arrivé d'accepter de faire quelque chose que vous ne vouliez pas faire, ou de ne pas demander quelque chose de peur qu'on on vous le refuse ?

Cela nous est arrivé à tous, en particulier aux femmes, qui ont été élevées pour être agréables et plaisantes et pour placer les opinions et les besoins des autres au-dessus des leurs.

Discutez avec votre partenaire des questions suivantes. Partagez vos expériences et voyez si vous pouvez trouver des stratégies utiles pour vos futures conversations. Vous pouvez même essayer de jouer un rôle dans une conversation passée !

- Pensez à une **conversation ou à un événement passé au cours** duquel vous avez eu l'impression que vous auriez pu parler ou vous comporter de manière plus assurée.
- Comment pensez-vous que vous auriez pu vous affirmer davantage ? Quels mots et expressions auriez-vous pu utiliser pour faire passer votre message ? Comment auriez-vous pu exprimer ce que vous pensiez ou ce dont vous aviez besoin ? Si vous avez été interrompue, comment auriez-vous pu terminer ce que vous disiez ?

Dans toutes ces situations, qu'est-ce qui vous empêchait de vous affirmer davantage ? Il peut s'agir d'un manque de confiance, de la peur d'être perçu comme trop sûr de soi, trop bavarde ou même agressive, de la nervosité de se comporter différemment, de la peur de dire quelque chose de stupide. Comment pourriez-vous surmonter cet obstacle la prochaine fois ?



Agir ensemble : créer votre propre groupe de femmes

Le problème :

L'objectif final :

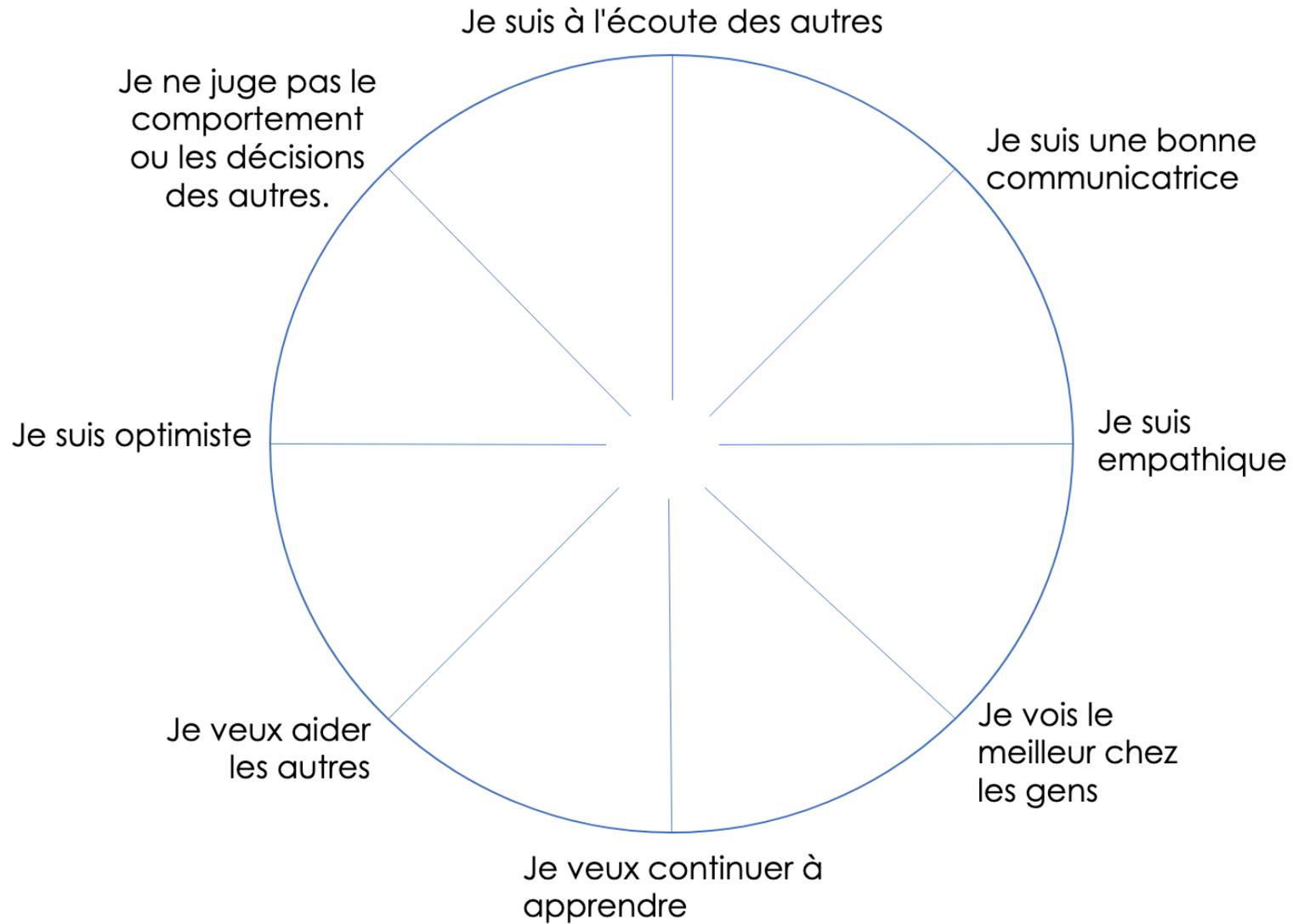
Stratégies et activités :

Stratégies et activités (suite) :



Les obstacles :
Comment surmonter les obstacles :
Nom de votre groupe :





Être une mentor

Scénario 1 : Quelle voie d'accès ?

Une participante SCE âgée de 20 ans doit décider de la voie à suivre. La mentor lui dit ce qu'elle a fait elle-même et qu'elle devrait choisir le même parcours qu'elle.

Participante/mentorée : "Je dois choisir entre la voie de l'entrepreneuriat et celle de l'emploi. Mais je ne sais pas vraiment. J'aime l'idée de créer une petite entreprise à domicile afin d'avoir la possibilité d'aller chercher mes enfants à l'école et de travailler le soir. Mais j'aime aussi l'idée de développer mes compétences sur un "vrai" lieu de travail, avec des gens dont je peux apprendre et avec qui je peux socialiser. Pouvez-vous me conseiller ?"

Mentor : "J'ai suivi le parcours d'entrepreneuriat. C'était vraiment génial et maintenant j'ai une entreprise qui marche très bien et je gagne beaucoup d'argent chaque semaine. Je vous conseille vraiment de le faire parce que j'ai adoré. Toutes les femmes qui suivent la filière emploi le regrettent et regrettent de ne pas avoir choisi l'entrepreneuriat. Elles ont d'énormes difficultés à trouver un emploi. Mais le parcours de l'entrepreneuriat a été très facile. Vous devriez commencer par faire quelque chose que vous pouvez faire à la maison, comme préparer et vendre des gâteaux. C'est ce que j'ai fait et j'ai eu beaucoup de succès. Je peux vous donner de nombreuses recettes. Pourquoi ne viendriez-vous pas chez moi pour me voir faire des gâteaux un jour ?"

Scénario 2 : Abandon

Une participante à la SCE a subi un revers et souhaite abandonner SCE.

Participante/mentorée : "Ma mère a été malade et j'ai manqué deux séances d'entraînement. Je ne pense pas pouvoir les rattraper. J'ai également du mal à suivre la formation sur les compétences numériques. Je n'ai jamais utilisé d'ordinateur auparavant et je suis vraiment perdue. Je vais abandonner parce que je n'y arriverai jamais. Je ne vois pas ce que je pourrais faire pour créer une entreprise et je ne suis pas employable. Je n'ai aucune des compétences dont un employeur ou une employeuse a besoin."

Mentor : "Je suis désolée pour votre mère, mais vous êtes ridicule. Comment pouvez-vous abandonner si facilement ? Vous auriez dû écouter les sessions sur la résilience, car vous sauriez que tout le monde a ce genre de doutes. Vous êtes un peu stupide ! Et même égoïste, parce que vous êtes déjà inscrite, alors abandonner maintenant va créer toutes sortes de problèmes pour d'autres personnes".



Scénario 3 : Informations privées

Mentorée/participante : "Il y a quelque chose que je pense que vous devriez savoir, mais je veux que cela ne soit su que par vous. Je ne veux pas que les autres membres de l'équipe le sachent parce que j'ai peur qu'elles me regardent de haut et pensent que je suis faible et pathétique. Le problème, c'est que j'ai des règles très abondantes. Elles sont si abondantes et j'ai des crampes si douloureuses que je ne peux pas sortir du lit et que je suis incapable de faire quoi que ce soit. Je suis assez déprimée. Je m'inquiète pour mes deux enfants lorsque cela se produit, mais ma mère vit avec nous, elle s'occupe donc d'eux et ils vont bien. Je me porte bien ans les entre-deux, mais je redoute cette période du mois. Cela signifie que je ne quitterai pas la maison pendant trois jours chaque mois. Mais je ne veux pas que quelqu'un d'autre soit au courant".

Mentor : "Je suis désolée d'entendre cela. Cela n'a rien à voir avec le fait d'être faible ou pathétique, vous ne devez pas avoir honte. Faites-moi savoir ce que je peux faire pour vous soutenir dans ces moments-là. Vous devriez consulter un médecin pour obtenir une aide professionnelle."

Participante : "Vous avez peut-être raison, mais je ne me sens pas encore prête. Je ne suis pas sûre qu'un médecin puisse faire quoi que ce soit. Je vais y réfléchir."

[Fin de la conversation]

Mentor [plus tard, à une autre mentor] : "Je veux aider l'une de mes protégées, Julia. Vous vous souvenez d'elle, la mère célibataire avec deux enfants ? Elle m'a dit qu'elle avait des règles très abondantes. Elle ne voulait pas que j'en parle à qui que ce soit, alors s'il vous plaît, ne le dites à personne d'autre. Elle ne représente pas un risque pour elle-même ou pour ses enfants. Elle dit qu'il y a des jours où elle ne peut pas sortir du lit. Je vais demander à mon amie médecin de la contacter, car elle pourrait l'aider à mieux gérer son problème."