



Femmes Leaders Mondiales

2019 – 2020

Oser, s'épanouir, réussir

PRÉFACE

Souvent oubliées de l'Histoire, les femmes ont pourtant joué un rôle important, où que ce soit, à toutes les époques et quels que soient leurs domaines d'activité.

Si l'Histoire a longtemps été le monopole des hommes, ce n'est que depuis les années 1970 que l'on considère les femmes en tant que groupe social.

Les réseaux féminins ont un rôle majeur en s'engageant pour toujours plus de mixité mais aussi pour une prise de conscience collective afin de participer aux changements des repères sociétaux et culturels... qui ont la vie dure.

Les femmes ne doivent pas se laisser dicter leur vie par des stéréotypes et des opinions préconçues. Les stéréotypes négatifs, liés au manque de confiance en soi désigne le fait de nier la propriété de toute réussite et conduit à sous-performer.

Ces freins peuvent avoir pour conséquences principales l'autocensure et le doute.

Or, la confiance en soi ne naît pas de la perfection mais de l'acceptation de l'imperfection. Quoiqu'il en soit, ayez toujours confiance en vous : c'est primordial.

Voir c'est savoir, vouloir c'est pouvoir, OSER c'est avoir

OSER être une femme, **OSER** avoir des ambitions, faire bouger les lignes, affirmer ses choix et son opinion et croire en ses rêves et leur donner vie

OSER c'est le commencement de la réussite

Le changement est entre les mains de chacune et ce livret n'est qu'une réflexion

**Carl Gustav Jung disait que
pour qu'il y ait un véritable changement,
il faut trois conditions :**

**« Prendre conscience,
poser des actes et persévérer »**

Nicole Barbin

Présidente Fondatrice de Femmes Leaders Mondiales

**Si vous voulez obtenir des choses
que vous n'avez jamais eu**

**vous devrez faire des choses que
vous n'avez jamais faites !**



2000 fois

Tout commence
par l'estime de soi



Qui je suis

?

Qui j'aimerais être

$Ax \longleftrightarrow xB$

$Ax \longleftrightarrow xB$

Les 3 composantes de l'estime de soi



Confiance en soi



Image de soi



Amour de soi

Le rapport à l'action



- Agir
- Accepter l'échec
- Faire taire sa critique intérieur

Oser agir

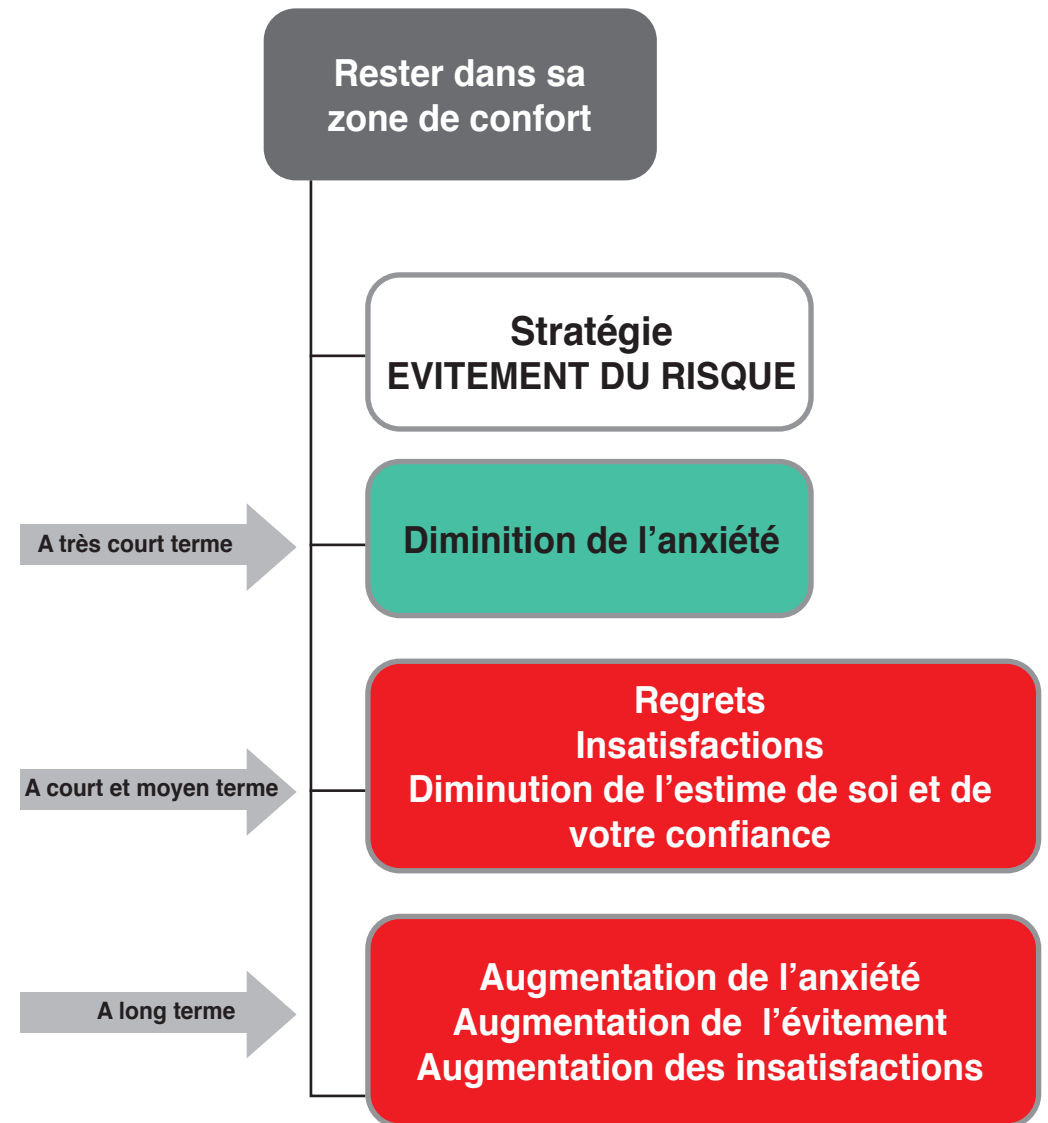
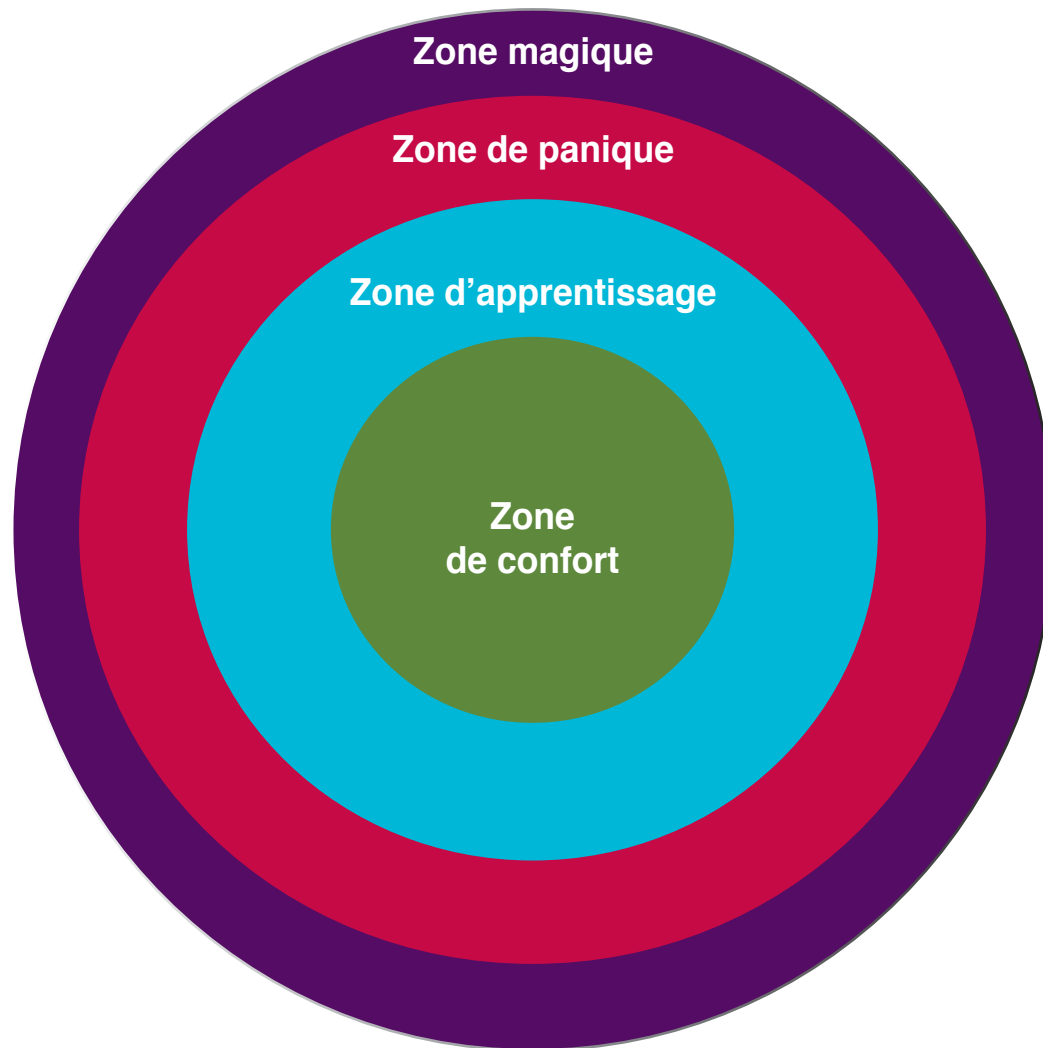
- Zone de confort
 - Peurs
- Être positives

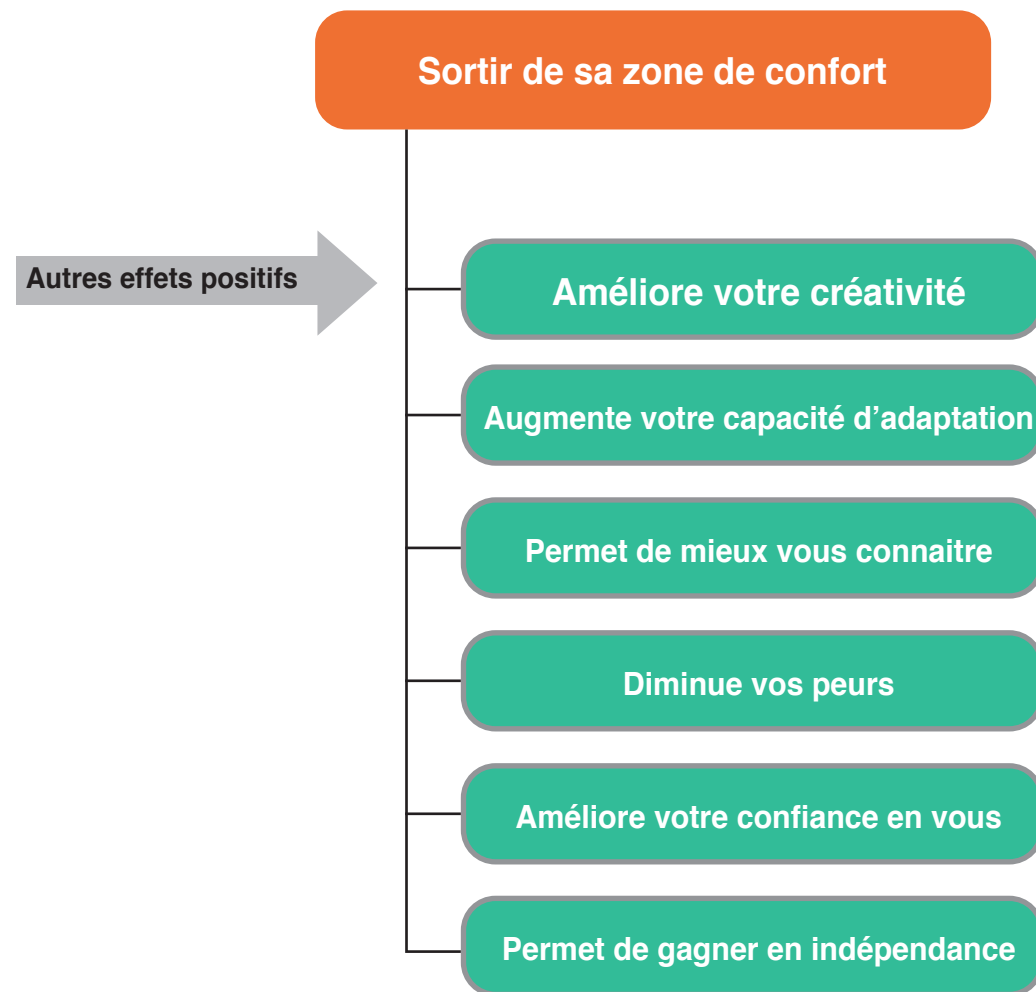
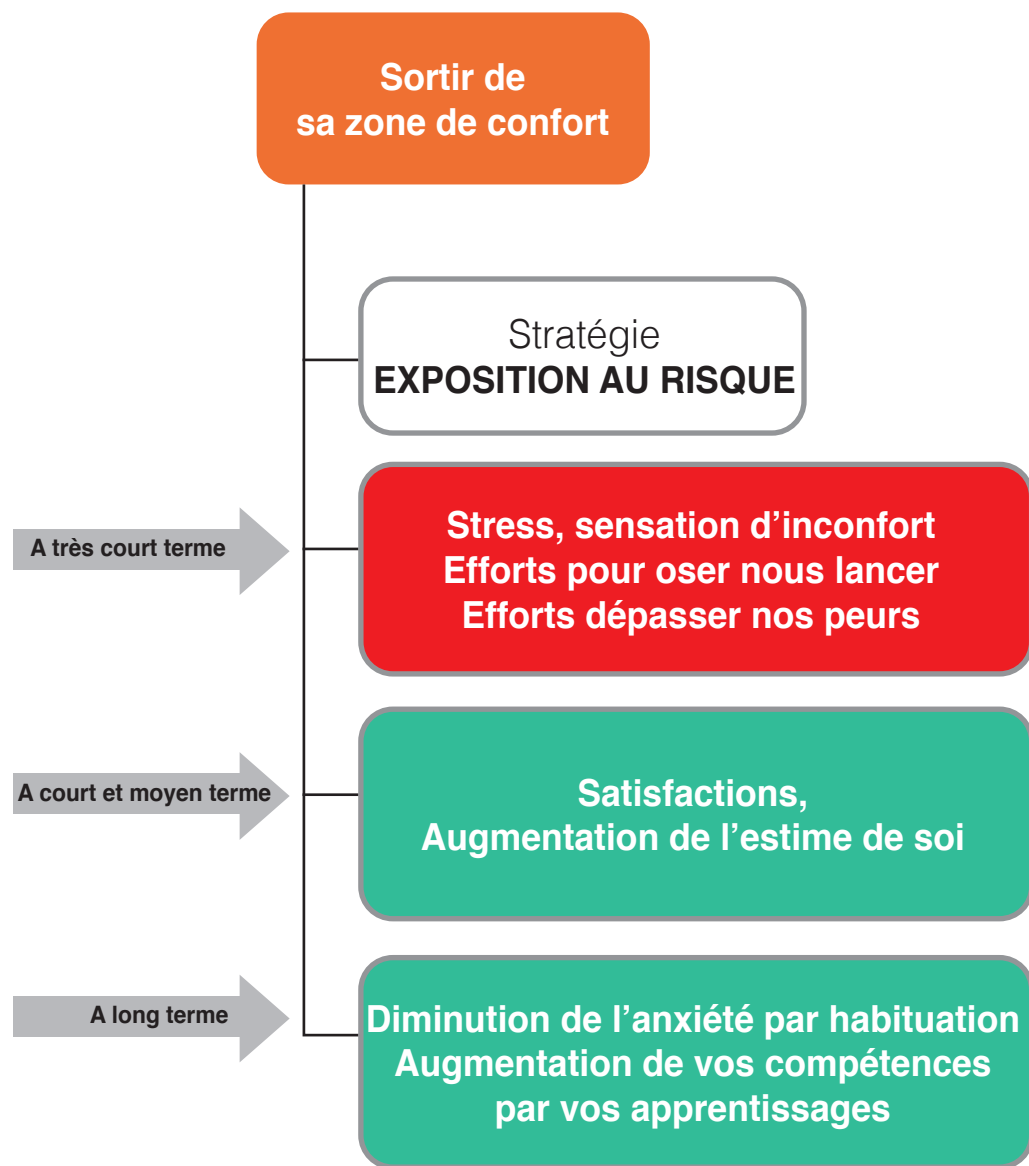


Notre cerveau répond à
2 instincts primitifs puissants :

- Eviter la douleur
- Rechercher le plaisir

Zone de confort

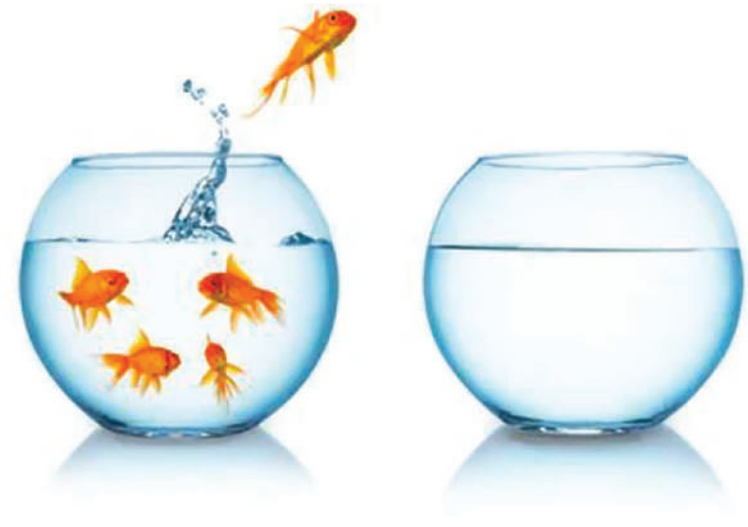




Optimiser votre temps



Comment surmonter ses peurs ?



Comment surmonter ses peurs ?

Bonne nouvelle, vous n'êtes pas seules !

Tout le monde ressent de la peur dans sa vie.

**« Le courage c'est de poser une action
même quand on a peur »**

Et la peur s'efface dans l'action.

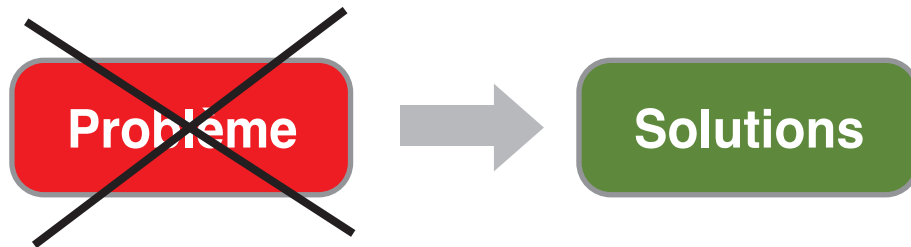
Comment surmonter ses peurs ?

Peurs	Solutions
Des conséquences	Travailler vos prises de décisions et vos stratégies
De ne pas être à la hauteur	Travailler vos compétences Entraînez-vous !
De ne pas être aimée	Travailler votre image et votre amour pour vous
De l'inconnu	Lancez-vous et vous verrez bien ce qui se passe

Restez positives

Le rapport à l'action N°2

Accepter l'échec



« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité,
un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. »

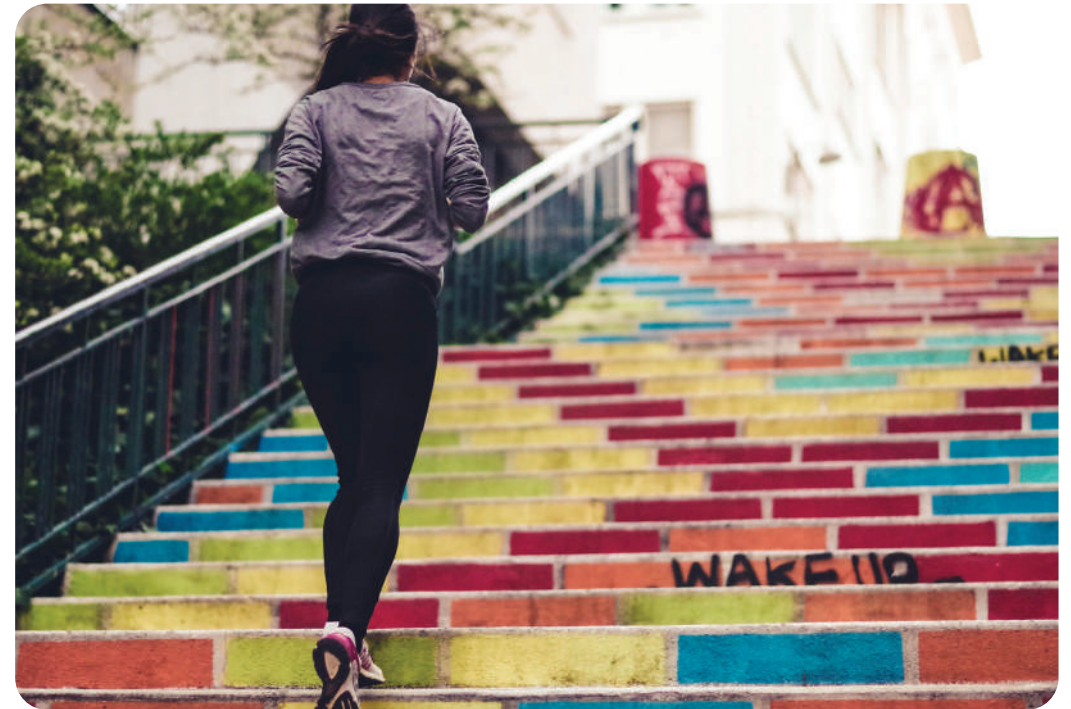
Winston Churchill



« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends »

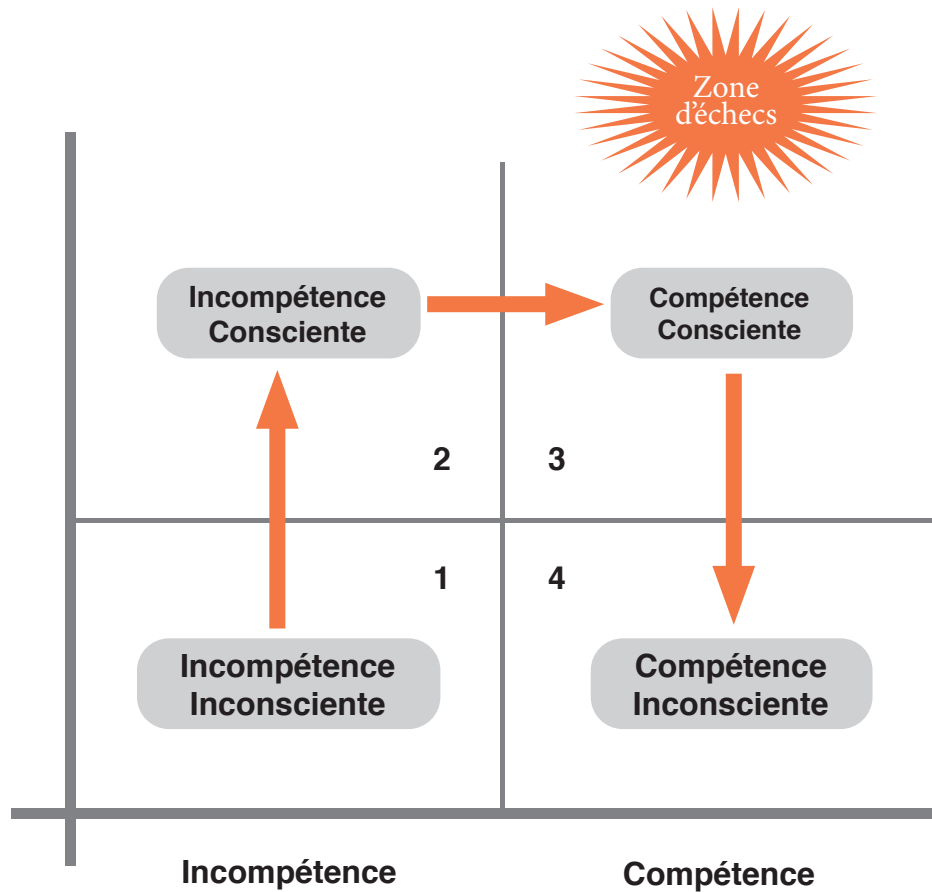
Nelson Mandela

Comment accepter ses échecs ?



Intégrer que nos échecs, nos erreurs font partie de la vie, ce sont des expériences, des apprentissages.

4 étapes du processus d'apprentissage



Comment accepter ses échecs ?

Comprendre nos erreurs (les causes)

Apprendre de la leçon

Dissocier qui vous *ÊTES* et ce que vous *FAITES*

Le rapport à l'action N°3

Faire taire sa critique

Arrêter de vous comparer



Impact sur l'estime de soi

CRITIQUES INTÉRIEURES	IMPACTS SUR L'ESTIME DE SOI
C'est inutile, à quoi bon ?	Dissuade d'essayer
Ça ne marchera pas	Inquiétude ou perfectionisme inutile
C'est nul, je suis nulle	Dévalorisation
Ça ne servira à rien	Dissuade de recommencer
Ce n'est pas suffisant	Insatisfaction

Arrêter d'être dépendantes du regard des autres



Comment faire taire sa critique intérieure ?

Se poser les bonnes questions

- Cette pensée est-elle réaliste ?
- Est-ce que cette pensée m'aide à me sentir mieux ?
- Est-ce que cette pensée m'aide à mieux faire face à la situation actuelle ?
- Est-ce que cette pensée m'aidera à mieux faire face à la situation la prochaine fois ?
 - Prenez conscience qu'elle existe
 - Edulcorez votre perfectionnisme
Rappelez-vous, personne n'est parfait !
 - Développez la bienveillance et le respect envers vous-même
- Sachez vous pardonner
- Cessez de vous critiquer
- Reconnaissez votre juste valeur
 - Faites-vous respecter

**4 clés pour oser,
s'épanouir,
réussir**

#1

Osez passer à l'action,
osez être dans l'inconfort,
testez de nouvelles choses,
Soyez actrice du changement

#2

Cultivez votre imperfection
(car à force de vouloir être trop parfaite,
vous ne passez pas l'action)

#3

Soyez patiente et persévérantes
intégrez la notion de progressivité,
c'est un cheminement.
Entraînez-vous !

Un peu **X** souvent **=** beaucoup

#4

Félicitez-vous et célébrez toutes les réussites
(petites ou grandes)
dont vous êtes fière

Auto-coaching



3 exercices de coaching

1/ AUTORISEZ-VOUS, DONNEZ-VOUS LA PERMISSION

- Faire une liste en commençant par
« **Je m'autorise à ...** »

..... À être moi-même en toute circonstance,
à dire non, à écouter mes besoins,
à ne plus me soucier du regard des autres, à écrire
un livre, à faire de la peinture,...

Plus vous allez vous autoriser,
Plus vous allez **oser**,
Plus vous allez vous libérer,
Plus vous allez grandir,
Plus vous allez **transformer votre vie** !

3 exercices de coaching

2/ TRAVAILLER VOTRE VISION

- Notez les 10 choses que vous voulez
ÊTRE, AVOIR et FAIRE

3/ SOYEZ FIERE DE VOUS ET DE VOS REUSSITES

- Listez vos 50 réussites (petites et grandes).
 - Notez à côté vos talents, vos qualités, vos forces et vos valeurs qui vous ont aidés à
oser, vous épanouir et réussir.

**«OSER
C'EST LE COMMENCEMENT
DE LA RÉUSSITE»**



**« Ce livret est inspiré de la conférence de Catherine Tourneife,
Coach en développement personnel et professionnel
et Femme Leader »**

Présidente : Nicole BARBIN
16 rue Pierre de Coubertin - 63000 Clermont-Ferrand - FRANCE
04 73 43 09 09 - Fax : 04 73 93 59 36
contact@femmesleaders.com
femmesleadersmondiales.com