

étudiantes de Sciences Po : en mars, développez votre assertivité

Pour parvenir à résoudre les inégalités professionnelles entre les femmes et les hommes, il est essentiel que les femmes se libèrent de la pression psychologique qui peut peser sur elles dans un monde de l'entreprise encore très masculin. Pour aider les étudiantes à s'affirmer en tant que femme dans un contexte professionnel et à se développer personnellement, le Service carrières et le pôle égalité femmes-hommes de Sciences Po propose un cycle d'ateliers "développer son assertivité au féminin" à suivre au mois de mars dans le cadre du mois de l'égalité à Sciences Po.

OBJECTIFS DU CYCLE

Les ateliers s'articulent autour de mises en pratique professionnelles, l'objectif étant d'outiller très concrètement les étudiantes dans leur démarche et carrière professionnelles. Chaque atelier accueille 12 à 15 étudiantes, sur un créneau de 2 heures. Le cycle se termine par une table ronde autour de femmes en responsabilité.

Ce cycle s'inscrit dans le cadre du mois de l'égalité à Sciences Po. #ScPoEgaliteFH

Atelier 1 - "Brisez le plafond de verre" Lundi 6 mars 14:45-16:45, salle corporate



par Florence SANDIS, journaliste

Florence Sandis est journaliste, scénariste, réalisatrice et productrice de télévision. Diplômée de Sciences Po Paris et du DESS de Communication Audiovisuelle de la Sorbonne, elle est également certifiée de l'école centrale d'hypnose de Paris, conjuguant sa passion de l'audiovisuel et du développement personnel. Elle anime des conférences et des formations autour du leadership féminin, de l'incarnation de sa singularité et du dépassement de ses auto-limitations.

À l'occasion de la publication de son dernier livre « *Brisez le plafond de verre : 12 clés pour réussir au féminin* » Editions Michel Lafon, Florence Sandis partagera de nombreux conseils et proposera des exercices pratiques pour dépasser ses propres freins et viser les plus hautes marches.

Atelier 2 - " Développer son assertivité" Mardi 14 mars 12:15-14:15, Salle rouge



par Barbara NATIVEL, coach

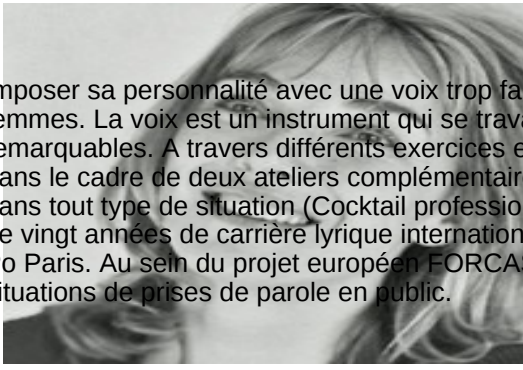
Barbara Nativel est coach en leadership et spécialiste de l'empowerment des femmes. Très impliquée dans les problématiques liées à l'égalité professionnelle et à l'équilibre vie professionnelle / vie privée, elle est la créatrice du réseau inter professionnel au féminin "Nice to meet You".

Comment se respecter et se faire respecter ? Comment accueillir une critique ? Comment savoir dire non et poser des limites ? Comment exprimer clairement des demandes et faire de ses émotions des alliées ? Avoir un bon niveau d'assertivité est une compétence relationnelle essentielle aussi bien dans la sphère professionnelle que privée. Au cours de cet atelier, vous découvrirez les liens entre estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi. Vous travaillerez sur des outils qui vous permettront d'optimiser vos capacités d'expression et d'accroître la qualité de vos relations interpersonnelles et votre compréhension mutuelle. Vous aborderez de manière interactive des cas concrets de situations et la manière d'y répondre.

Atelier 3 - " S'exprimer et se faire entendre (quand on est une femme) » vendredis 10 et 17 mars 10:30 - 12:30, salle rouge

attention : l'inscription aux deux dates est obligatoire

par Elsa MAURUS, chercheuse et cantatrice



Imposer sa personnalité avec une voix trop faible ou trop aiguë peut révéler d'un parcours du combattant pour certaines femmes. La voix est un instrument qui se travaille et les marges de progression sur l'ensemble des paramètres de la voix sont remarquables. A travers différents exercices et mises en situation, en petits groupes (6 personnes maximum), vous apprendrez, dans le cadre de deux ateliers complémentaires (inscription aux deux dates obligatoire) à vous exprimer et vous faire entendre dans tout type de situation (Cocktail professionnel, entretiens de recrutement, entretiens informels, entretiens collectifs). Forte de vingt années de carrière lyrique internationale, Elsa Maurus est aujourd'hui Chercheuse et Maître de Conférence à Sciences Po Paris. Au sein du projet européen FORCAST, elle a pu développer une technique vocale et expressive adaptable à plusieurs situations de prises de parole en public.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Attention ! les places sont limitées à 15 étudiant-e-s par atelier

L'inscription à chaque atelier est obligatoire dans votre [Espace Etudiant](#)

Dossier pédagogique/ Inscriptions pédagogiques en ligne / Inscriptions spécifiques 16/17 /Inscription Sciencespo Service Carrières 2016/2017

en savoir plus

[sur le mois de l'égalité femmes - hommes à Sciences Po](#)