

VERSION DEPLOIEMENT

Accelerating Women's entreprise (AWE)

Module 5 : « Gagner en confiance pour booster son projet entrepreneurial » (7h ou 3+4h)

Objectifs :

1 = Identifier ce qu'est la confiance en soi

- a) Identifier des représentations de la confiance en soi
- b) Définir la notion et les niveaux de confiance en soi

2 = Identifier ses compétences, ses talents, ses réseaux...mais aussi ce qui fait obstacle

- a) Faire le lien entre la confiance en soi et le projet
- b) Identifier les obstacles et définir l'impact de la posture sur le projet
- c) Construire son portefeuille de compétences personnelles et professionnelles
- d) Constituer une boîte à outils et repérer les personnes ressources / réseaux pour alimenter la confiance en soi

Compétences à acquérir. À l'issue du module, les participantes seront capables de :

Evaluer leur confiance en elles et mieux se connaître
Identifier leurs compétences transférables et transversales vers leur projet
Constituer une boîte à outils / ressources « Confiance en soi »
Incarner davantage leur projet

Matinée ou 1ère ½ journée

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
9h30-Accueil		Présentation des formatrices, des objectifs, du cadre...		30 mn	
10h-10h30	-Se présenter, s'installer dans la journée et dans le groupe	Balle de la parole : faire circuler une balle au sein du groupe, la femme qui a la balle en main se présente : prénom, situation au regard de l'entrepreneuriat (émergence, déjà créé, pourquoi j'ai choisi d'être là aujourd'hui), avant de la lancer à une autre personne.	Les femmes sont debout et en cercle	30 mn	
10h30-10h40	-Se situer sur le chemin de la confiance en soi -Evaluer son niveau de confiance en soi	L'arbre d'Ostende : chacune choisit de colorier le personnage qui correspond à sa posture, ce matin, en termes de confiance en soi. Document personnel qui ne sera pas partagé. Penser à indiquer la date car cet exercice peut être renouvelé régulièrement.	Temps de travail individuel Prévoir crayons de couleurs	10 mn	Annexe1 L'arbre d'Ostende
10h40 -11h55	-Prendre conscience que la notion de confiance en soi se base sur des représentations -Identifier les représentations de chacune -Arriver à une définition collective de la confiance en soi	Nous parlons de confiance en soi, mais il est important de commencer par définir cette notion qui peut varier beaucoup d'une personne à une autre. Brainstorming en sous-groupes : discussion autour des éléments de définition de la confiance en soi (physique, intellectuel, culturel, social...), les images que ça fait naître, avoir ou non confiance en soi... Partir des représentations de chacune car il s'agit bien de faire évoluer <u>les représentations</u> . Pour vous aider, pensez à une personne qui vous semble avoir confiance en elle et identifier les éléments qui vous donnent cette impression. Puis chaque groupe organise ses idées sous la forme d'une	Sous-groupes (3 ou 4 pers.) Distribuer une grande feuille de paper-board par groupe et des post-its (si elles souhaitent commencer par lister des mots, idées, exemples qu'elles regrouperont ensuite sur la grande feuille)	40 mn en sous-groupes	

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
		carte mentale sur une grande feuille. Pause Puis retour en grand groupe pour présenter les éléments de définition de chaque groupe ; amorcer une discussion avec le groupe sur la base des présentations et des slides 9 et 10 sur la définition de la confiance en soi.	Afficher les grandes feuilles au mur	15mn 20mn	
11h55-12h10	Prendre conscience de l'image qu'on a de soi en termes de confiance en soi et estimer sa marge de progression	Questionnaire « Comment vous percevez-vous ? » Travail personnel qui ne nécessite aucun commentaire, il s'agit de prendre conscience du regard que l'on porte sur soi.	Travail individuel	15 mn	Annexe 2 « Comment vous percevez-vous ? »
	PAUSE DEJEUNER (ou fin de première matinée)			1h	

Après-midi ou 2eme ½ journée

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
13h15–13h45	<p>-Expérimenter le fait que la confiance en soi ne dépend pas que de soi, mais bien de sa propre histoire, du contexte, de ses représentations et des autres.</p> <p>-Expérimenter la confiance en soi physiquement et symboliquement</p> <p>-Identifier ce qui favorise ou dessert la confiance en soi.</p> <p>-Expérimenter le fait de s'appuyer sur d'autres.</p> <p>-Identifier les moyens permettant de sécuriser la sortie de la zone de confort</p>	<p>Le jeu des crayons : Debout, les femmes se placent deux par deux, face à face avec 2 crayons : le premier placé entre l'index droit de l'une et l'index gauche de l'autre. Le deuxième entre l'index gauche de l'une et l'index droit de l'autre. Les crayons ne tiennent que par la pression que les deux femmes exercent dessus.</p> <p>Dans cette configuration, les binômes se déplacent dans la salle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - yeux ouverts, - puis une des 2 femmes ferme les yeux (à tour de rôle) - puis chaque binôme passe sous les bras d'un autre binôme (toujours avec une femmes qui a les yeux fermés). <p>Remarque pour le formateur : dans les consignes, on ne dit à aucun moment que le crayon ne doit pas tomber par terre.</p> <p>Retour d'expérience en grand groupe, échange : Comment l'avez-vous vécu ? (s'appuyer sur l'autre, accepter de l'aide, comment réagir si le crayon tombe,...)</p> <p>Quel parallèle faites-vous entre l'exercice et la création d'entreprise ? (ex. : faire confiance à l'autre, se faire confiance, donner des consignes claires, mettre en place un langage commun, un fonctionnement de partenariat, écouter ses ressentis, la peur de l'échec (le crayon qui tombe = sentiment d'échec, alors qu'il n'a jamais été dit que le crayon ne pouvait pas tomber), co-construction, +</p>	<p>Les femmes se répartissent dans la salle, debout, en binômes</p> <p>2 crayons par binôme</p> <p>Retour grand groupe</p>	30 mn	

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
		<p>de fluidité si on lâche prise, si on relativise l'enjeu, sentiment de responsabilité lorsqu'on guide, temps d'adaptation selon l'environnement, confiance grandissante avec l'expérience, demander de l'aide, prendre du plaisir, prendre des risques...</p> <p>Faire un parallèle entre l'exercice, la création d'entreprise et la sortie de la zone de confort.</p>			
13h45–14h15	-Illustrer le chemin que représente la confiance en soi et se positionner sur ce chemin	<p>Visualiser la vidéo « zone de confort, oser en sortir ».</p> <p>Puis discussion en grand groupe : Entrepreneuriat = changement = sortir de sa zone de confort = mettre à l'épreuve sa confiance en soi = nécessite de s'y préparer</p>	Grand groupe	30 mn	Vidéo « Zone de confort osez en sortir »
14h15-14h35	<p>-Interroger ses croyances limitantes et leur impact sur le projet</p> <p>-Expérimenter l'impact de la posture sur la confiance en soi</p>	<p>Cette zone de confort et le choix d'entreprendre prennent place dans un contexte, une histoire propre à chaque personne et dans laquelle des croyances limitantes se sont construites. La posture qu'adopte l'entrepreneure par rapport à ces croyances est importante.</p> <p>Proposer la mise en situation décrite sur l'annexe 4.</p> <p>Prendre conscience, à travers la mise en situation, de l'intérêt :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'avancer (être en action) en direction de ses objectifs, - de s'arrêter de temps en temps pour mesurer l'avancée, les progrès, - d'observer les solutions trouvées pour franchir les obstacles. 	Mise en situation par l'animatrice et une participante, dans la salle, avec quelques obstacles	20 mn	Annexe 4 « Question de posture »

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
14h35-15h05	-Organiser ses compétences par domaine pour optimiser sa confiance en soi et en son projet	<p>L'histoire de chaque personne est aussi riche d'expériences sur lesquelles s'appuyer pour aborder cette nouvelle étape de vie, car on ne part jamais de zéro. D'où l'importance, régulièrement, de prendre le temps de faire le point sur ses compétences ; chaque personne les connaît, en général, mais le fait de les poser sur papier permet d'en prendre conscience et de gagner en confiance, surtout avec l'intention de la création d'entreprise. Je sais où je veux aller et je revisite mon parcours pour y piocher les compétences que je vais pouvoir transférer sur ma nouvelle activité.</p> <p>Présenter le portefeuille de compétences : regrouper l'ensemble de ses compétences (professionnelles, extra-professionnelles, personnelles, ...), pour envisager la transférabilité des compétences au projet entrepreneurial</p> <p>Ce travail peut aussi être utilisé pour préparer la présentation de son projet devant un jury ou autre, pour rassurer les interlocuteurs avec les expériences passées.</p>	Travail individuel	30 mn (pour commencer le travail avant de le continuer chez soi)	Annexe 5 « Portefeuille de compétences »
15h05-15h15		PAUSE		10mn	
15h15-15h30	-Nourrir une image positive de soi pour augmenter sa confiance en soi -Se rappeler en quoi chacune est unique -Affirmer sa posture	Comment allez-vous communiquer sur ces compétences ? Vous êtes le média. Remplir le document « vous êtes unique »	Travail individuel	15 mn	Annexe 6 « Vous êtes unique... »
15h30-16h40	-Identifier des actions réalistes et réalisables pour lever des croyances limitantes -Partager ces pistes d'action pour constituer une boîte à idées	Constitution de sous-groupes. Distribution de deux fiches exemples par groupe + 1 fiche vierge par femme. Les cartes exemples donnent des exemples de croyances / mythes liés à la confiance en soi et à l'entrepreneuriat. Au	Sous-groupes 4 personnes	1h	Annexes 7 et 7bis : Fiches exemple et fiches vierges à

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
	-Gagner en confiance en passant par l'action	<p>dos de chacune, on interroge les fondements de ces croyances et on apporte quelques contre-arguments.</p> <p>Au sein de chaque groupe, les femmes sont invitées à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lire ensemble les 2 cartes exemple pour comprendre le principe « croyances / contre-arguments » - indiquer chacune sur une carte vierge une croyance qui les limite dans leur confiance en elles (cf. exercice question de posture) - engager une discussion autour de la croyance limitante de chaque femme pour identifier ensemble des contre-arguments, faire évoluer les représentations - compléter chacune le verso de sa carte vierge avec les éléments récoltés + une action réaliste et réalisable qu'elle s'engage à mettre en œuvre pour faire évoluer cette croyance. <p>Retour en grand groupe. Les femmes sont chacune invitées à partager à voix haute la croyance limitante et l'action qu'elles ont choisi de mettre en place. Chaque femme pourra garder sa propre carte en fin de journée.</p> <p>L'ensemble des cartes exemples seront envoyées par mail au groupe à l'issue du module.</p>	Grand groupe	10mn	découper (attention : imprimer en recto-verso)
16h40-17h10	-Identifier et lister ses réseaux et personnes ressources	Pour développer la confiance en soi, on peut aussi se faire aider par l'entourage, le réseau, les personnes ressources		15mn	

Titre Séquence	Objectifs pédagogiques	Contenus	Modalités pédagogiques	Temps	Docs
		+ tour de table bilan : inviter chacune des femmes à citer oralement 3 mots valorisants qui la caractérise (s'aider du document « Vous êtes unique »). Fiches d'évaluation			