



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Mothers Looking Ahead

Induction - Définir les attentes



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

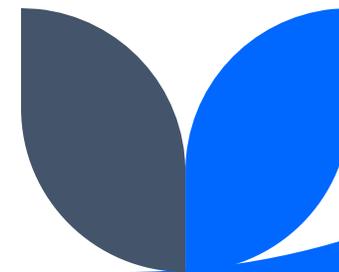


Co-funded by
the European Union

Objectif du module

Module 0 : Initiation - Définir les attentes

L'objectif de ce module est de présenter le programme de formation et les sujets abordés, ainsi que la manière dont ils sont liés au soutien apporté aux mères qui réintègrent le marché du travail ou qui effectuent des transitions de carrière. Il aborde également l'importance de la motivation et des compétences non techniques dans le développement de la carrière. Le module donne aux apprenants l'occasion de déterminer où se situent leurs compétences actuelles et quelles sont les prochaines étapes pour les améliorer. Les apprenants reçoivent également des conseils et des ressources supplémentaires pour approfondir leurs connaissances sur les sujets susmentionnés.





Co-funded by
the European Union

Résultats de l'apprentissage

À l'issue de cette leçon, les participants acquièrent les connaissances suivantes

Connaissances :

- Connaissance factuelle des sujets abordés dans le programme
- Connaissance factuelle et pratique de l'importance de la motivation et des compétences non techniques
- Connaissance factuelle des ressources et des systèmes de soutien disponibles

Compétences :

- Identifier les besoins et les objectifs personnels en matière d'apprentissage
- Réfléchir aux besoins d'apprentissage personnels et aux aspirations professionnelles
- Définir des attentes réalistes en matière de participation et d'apprentissage

Attitudes :

- Volonté de se sentir à l'aise et soutenu dans l'environnement d'apprentissage
- Ouverture aux nouvelles idées et à la collaboration
- ouverture à de nouvelles idées et à la collaboration
- Ouverture à une attitude positive vis-à-vis de la collaboration et de l'apprentissage



Co-funded by
the European Union

Qu'est-ce que le programme de formation MOLA ?

Ce programme de formation est conçu pour aider les mères à réintégrer le marché du travail ou à opérer des transitions professionnelles. Il est important de se fixer des attentes réalistes afin de rester motivée et de réaliser des progrès significatifs. Voici ce que vous pouvez attendre du programme de formation :

Outils et stratégies pratiques en matière de carrière

Vous serez initié à des outils de valeur, tels que l'analyse SWOT, le Career Model Canvas et l'analyse des écarts de compétences, qui vous aideront à évaluer vos points forts, à identifier les domaines de croissance et à créer un plan structuré pour votre carrière. Ces outils vous fourniront une approche étape par étape pour vous aider à prendre le contrôle de votre planification de carrière.

Développement des compétences non techniques

Les compétences non techniques telles que la communication, la résolution de problèmes et la gestion du temps seront au cœur du programme. Ces compétences sont essentielles pour tout emploi et leur développement améliorera votre employabilité et l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée.

Fixation des objectifs

Vous apprendrez à fixer des objectifs SMART, ce qui vous aidera à diviser vos aspirations à long terme en étapes claires et gérables. Qu'il s'agisse de reprendre le travail, de créer une nouvelle entreprise ou de poursuivre des études, l'accent sera mis sur la création d'objectifs à la fois réalistes et réalisables.

Soutien à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

L'une des principales préoccupations des mères qui reprennent le travail est de trouver un équilibre entre les exigences de leur carrière et leurs responsabilités familiales. Le programme vous fournira des stratégies pour gérer efficacement votre vie professionnelle et familiale.



Co-funded by
the European Union

Qu'est-ce que la motivation et pourquoi est-elle importante ?

- Pour rester motivé tout au long de ce parcours, il est utile de comprendre pourquoi nous faisons ce que nous faisons. Les théories de la motivation peuvent nous éclairer sur ce qui nous pousse à réussir, en particulier face à des défis tels que la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale.
- L'une des théories les plus connues est la hiérarchie des besoins de Maslow. Cette théorie suggère que la motivation humaine est basée sur une pyramide de besoins, commençant par les besoins physiologiques de base et allant vers l'accomplissement de soi.
- Voyons comment cela s'applique ici :

Qu'est-ce qui vous pousse à réussir ?

L'épanouissement personnel : En fin de compte, vous pouvez vous efforcer de vous développer personnellement, d'utiliser vos compétences au maximum de leur potentiel et de faire quelque chose qui vous passionne.

Besoins d'estime : Gagner en confiance et en reconnaissance pour son travail peut être un puissant facteur de motivation, surtout après une longue interruption.

Besoins sociaux : Le sentiment d'appartenance est crucial. Nombreux sont ceux qui reviennent motivés par le désir de retrouver un réseau social ou de se sentir appartenir à une communauté professionnelle.

Besoins de sécurité : Pour les mères qui réintègrent le marché du travail, la sécurité de l'emploi ou des modalités de travail flexibles qui s'adaptent à la vie de famille peuvent être une motivation essentielle.

Besoins fondamentaux : Si vous êtes préoccupé par la stabilité financière, votre motivation immédiate peut être de trouver un emploi pour couvrir les frais de subsistance.

Motivation intrinsèque et extrinsèque



Motivation intrinsèque

La **motivation intrinsèque** vient de l'intérieur. Vous pouvez vous sentir motivé parce que vous aimez apprendre de nouvelles choses, que vous voulez vous développer personnellement ou que vous voulez donner le bon exemple à votre famille et à vos amis.

Comprendre vos motivations personnelles peut vous aider à rester concentré pendant le programme et à identifier les aspects de votre carrière qui vous motivent le plus.



Motivation extrinsèque

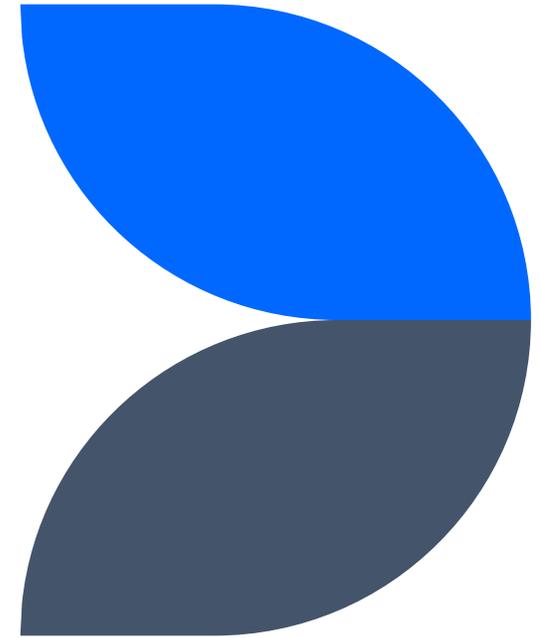
La **motivation extrinsèque** est motivée par des récompenses externes, telles que le fait de gagner un salaire, de recevoir une reconnaissance ou d'atteindre un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.



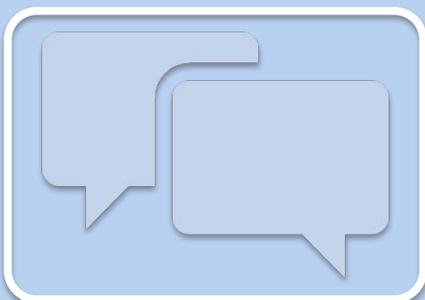
Co-funded by
the European Union

L'importance du développement des compétences non techniques

Les **compétences** non techniques sont les compétences interpersonnelles qui influencent la manière dont vous interagissez avec les autres, gérez votre temps et résolvez les problèmes. Elles sont tout aussi importantes - si ce n'est plus - que les compétences techniques sur le lieu de travail d'aujourd'hui. Les employeurs apprécient de plus en plus les candidats qui font preuve de solides compétences non techniques parce qu'elles contribuent à un environnement de travail positif, productif et collaboratif.

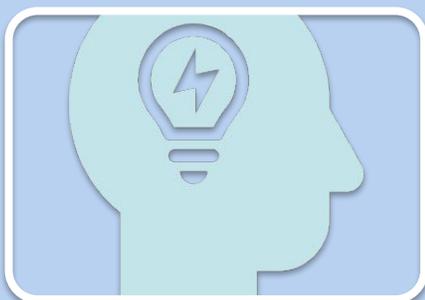


Développement des compétences non techniques



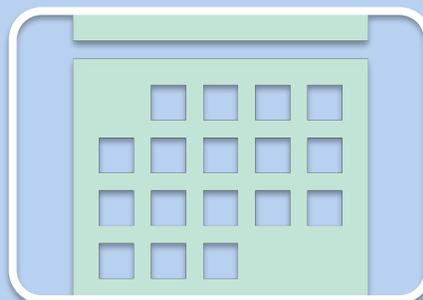
Compétences en matière de communication

- Une communication efficace - qu'elle soit verbale, écrite ou non verbale - est essentielle dans toute carrière. Elle vous permet d'exprimer vos idées, d'écouter les autres et de résoudre les conflits de manière professionnelle. Le développement de compétences en communication vous aidera à vous sentir plus confiant lors des entretiens, des réunions d'équipe et des interactions avec les clients.



Résolution de problèmes et prise de décision

- Dans toute carrière, vous serez confronté à des défis, qu'il s'agisse de gérer des délais serrés, des conflits entre le travail et la vie privée ou des changements inattendus. En apprenant à faire preuve d'esprit critique et à prendre des décisions éclairées, vous serez en mesure de résoudre ces problèmes efficacement. Ce programme propose des outils pour améliorer vos compétences en matière de résolution de problèmes, afin que vous puissiez relever les défis du monde du travail en toute confiance.



Gestion du temps

- L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie familiale dépend souvent de votre capacité à gérer votre temps. En améliorant vos compétences en matière de gestion du temps, vous serez en mesure de hiérarchiser les tâches, de respecter les délais et de réduire le stress. C'est particulièrement important pour les mères qui doivent jongler avec de multiples responsabilités.



Adaptabilité et flexibilité

- Le retour sur le marché du travail après une interruption de carrière exige souvent de la flexibilité. Vous devrez peut-être vous adapter à de nouvelles technologies, à de nouveaux environnements de travail ou à de nouvelles attentes. Les employeurs apprécient beaucoup les personnes capables de s'adapter rapidement au changement, ce qui en fait une compétence non technique essentielle pour réussir sa carrière.



Travail d'équipe et collaboration

- Dans la plupart des lieux de travail, vous devrez travailler en bonne intelligence avec les autres. Que vous collaboriez à des projets, travailliez avec des clients ou gériez une équipe, les compétences en matière de travail d'équipe sont essentielles. En développant votre capacité à coopérer, à résoudre les conflits et à contribuer à la réussite du groupe, vous deviendrez un employé plus précieux.



Co-funded by
the European Union

Activité 1 Liste de contrôle pour l'évaluation des compétences

La partie la plus importante de toute formation est le développement des connaissances et des compétences. Mais pour ce faire, nous devons d'abord comprendre où en est notre ensemble de compétences.

Dans cette activité, vous allez évaluer vos compétences à l'aide de cette liste de contrôle pratique.

Cette liste de contrôle vous aidera à évaluer vos compétences non techniques actuelles avant de commencer le programme de formation. Les compétences non techniques sont essentielles sur le lieu de travail, en particulier lors de la reprise d'une carrière. Pour chaque compétence répertoriée, évaluez vos capacités en cochant la case appropriée : « Fort », « A améliorer » ou « Pas sûr ».

Prenez le temps de bien réfléchir à ces affirmations.





Co-funded by
the European Union

Activité 1 Liste de contrôle pour l'évaluation des compétences

Compétences en matière de communication - capacité à transmettre des informations de manière claire et efficace dans divers contextes professionnels.

Compétence - Compétences en matière de communication	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je peux exprimer mes idées de manière claire et concise à l'écrit.			
Je me sens à l'aise pour prendre la parole lors de discussions ou de réunions de groupe			
Je suis capable d'écouter activement les autres et de leur répondre de manière appropriée.			
Je sais gérer les critiques constructives de manière professionnelle			

Résolution des conflits - Capacité à résoudre les conflits et les désaccords de manière constructive.

Compétence - Résolution de conflits	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je sais rester calme en cas de conflit.			
Je peux jouer le rôle de médiateur dans les conflits entre famille et amis			
J'aborde les conflits comme des opportunités de changement positif			
Je peux communiquer avec diplomatie dans des situations chargées d'émotion.			



Co-funded by
the European Union

Activité 1 Liste de contrôle pour l'évaluation des compétences

Collaboration et travail d'équipe - Capacité à travailler en bonne intelligence avec les autres, à contribuer à une équipe et à atteindre des objectifs communs.

Compétences - Collaboration et travail d'équipe	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
J'aime travailler en équipe et contribuer aux objectifs du groupe.			
J'accorde de l'importance à la contribution et au retour d'information des membres de l'équipe			
Je sais résoudre les conflits et promouvoir une dynamique positive.			
Je peux coopérer avec des personnalités et des styles de travail différents.			

Adaptabilité et flexibilité - Capacité à s'adapter aux changements sur le lieu de travail et à relever des défis imprévus.

Compétences - Adaptabilité et flexibilité	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je suis ouvert à l'apprentissage de nouvelles compétences et techniques			
Je peux m'adapter à des changements inattendus d'horaires ou de plans.			
Je gère les situations stressantes avec calme et je reste concentré.			
Je suis capable de m'adapter rapidement aux nouvelles technologies ou aux nouveaux systèmes.			



Co-funded by
the European Union

Activité 1 Liste de contrôle pour l'évaluation des compétences

Intelligence émotionnelle - Capacité à reconnaître, comprendre et gérer ses émotions et celles des autres.

Compétences - Intelligence émotionnelle	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je peux reconnaître mes propres émotions et leur impact sur mon travail.			
Je suis empathique et je comprends les sentiments et les points de vue des autres.			
Je gère les conflits avec diplomatie et calme			
J'entretiens des relations positives avec mes amis et ma famille			

Leadership et initiative - capacité à diriger et à motiver les autres, ainsi qu'à prendre l'initiative de tâches et de projets.

Skill – Leadership & Initiative	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je me sens à l'aise pour prendre en charge un projet ou une équipe			
Je prends l'initiative d'accomplir des tâches sans qu'on me le demande			
Je suis capable de fournir un retour d'information constructif et des conseils aux autres			
Je motive les autres à atteindre les objectifs de l'équipe			

Activité 1 Liste de contrôle pour l'évaluation des compétences

Gestion du temps - Capacité à gérer efficacement son temps et à équilibrer efficacement les différentes tâches.

Compétence - Gestion du temps	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je sais hiérarchiser les tâches pour respecter les délais.			
Je suis capable de gérer plusieurs responsabilités en même temps.			
Je suis capable de rester concentré et productif, même lorsque je suis distrait.			
J'utilise régulièrement des outils (calendrier, agenda) pour organiser mon temps.			

Résolution de problèmes et prise de décision - Capacité à analyser des situations, à prendre des décisions en connaissance de cause et à résoudre des problèmes de manière efficace.

Compétences - Résolution de problèmes et prise de décision	Fort	Besoin d'amélioration	Pas sûr
Je peux décomposer des problèmes complexes en éléments gérables.			
Je suis capable de prendre des décisions sous pression			
J'explore plusieurs solutions avant de choisir la meilleure			
Je me sens à l'aise pour évaluer les avantages et les inconvénients d'une décision.			



Co-funded by
the European Union

Activité 1 Liste de contrôle pour l'évaluation des compétences

Maintenant que vous avez terminé votre évaluation des compétences, répondez aux questions suivantes :

1. Quelles sont les compétences non techniques que vous estimez être les plus fortes ?
2. Quels sont les domaines qui nécessitent le plus d'améliorations pour que vous puissiez reprendre le travail en toute confiance ?
3. Quelles mesures pouvez-vous prendre au cours de ce programme de formation pour développer vos points faibles ?
4. Comment l'amélioration de vos compétences non techniques vous aidera-t-elle à concilier votre carrière et vos responsabilités familiales ?



Co-funded by
the European Union

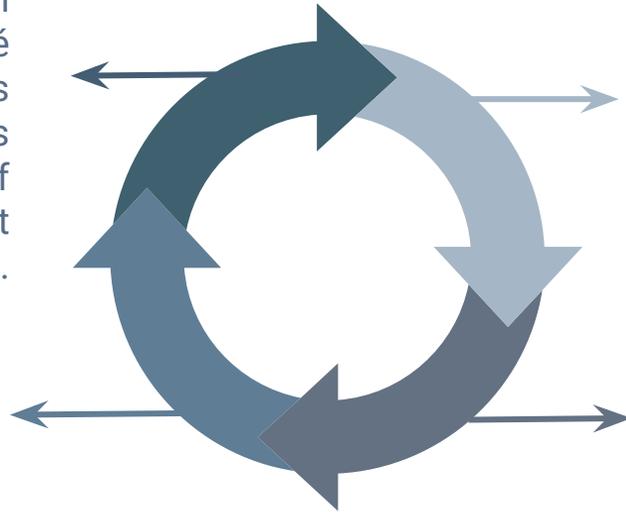
Les meilleurs conseils

Être ouvert à l'apprentissage et à la croissance

Abordez le programme avec un esprit ouvert et une volonté d'apprendre. Considérez les défis comme des opportunités d'apprentissage et restez proactif dans votre développement personnel et professionnel.

Fixer des objectifs clairs et réalisables

Rappelez-vous que les progrès ne se font pas du jour au lendemain - de petites étapes cohérentes mènent à des résultats durables.



S'engager activement et collaborer

Profitez pleinement des ressources et des activités qui vous sont offertes dans le cadre de ce programme. L'expérience des autres peut vous apporter des informations précieuses et la collaboration permet de créer un réseau de soutien solide.

Concilier l'apprentissage et le soin de soi

Concilier le travail, la famille et le développement personnel peut s'avérer difficile. Veillez à gérer efficacement votre temps et à prendre soin de vous tout au long du programme.

Ressources complémentaires

Prenez le temps de consulter ces ressources pour approfondir vos connaissances avant de vous lancer dans le reste des ressources du programme de formation !



Développer les compétences non techniques

Voici un article utile qui contient de nombreuses ressources supplémentaires pour vous aider à développer vos compétences non techniques.



Qu'est-ce que les compétences non techniques ?

Cet article donne une excellente vue d'ensemble des compétences non techniques et de leur importance sur le lieu de travail.



Qu'est-ce que l'automotivation ?

Apprenez à vous dépasser pour atteindre vos objectifs en lisant cet article utile.



Qu'est-ce que le développement personnel ?

Cet article présente le concept de développement personnel et la manière dont il peut vous aider à vous prendre en charge à long terme.



Co-funded by
the European Union

Conclusion

Alors que vous vous préparez pour le programme, n'oubliez pas que le développement des compétences non techniques et la motivation sont des ingrédients clés de la réussite. En comprenant ce qui vous motive, en vous fixant des objectifs réalistes et en améliorant vos compétences interpersonnelles, vous serez mieux préparé à relever les défis et à saisir les opportunités qui s'offrent à vous.

Questions à emporter pour réfléchir :

- Quelles sont vos principales motivations pour retourner sur le marché du travail ou changer de carrière ?
- Quelles sont les compétences non techniques que vous pensez avoir le plus besoin de développer ?
- Comment l'amélioration de vos compétences non techniques peut-elle vous permettre de concilier plus facilement votre vie professionnelle et votre vie familiale ?

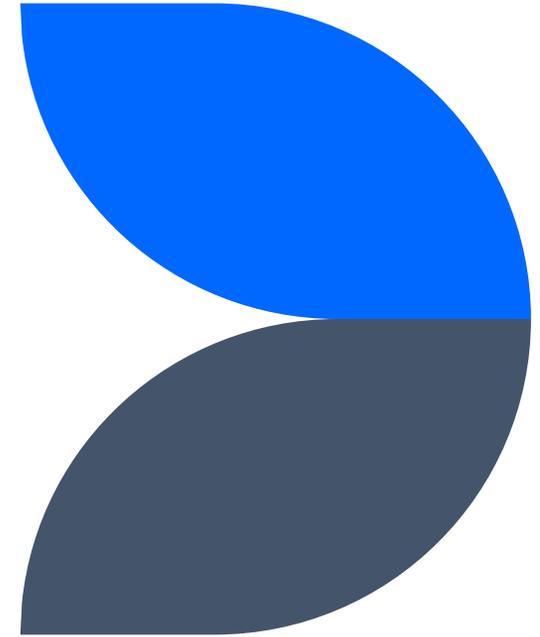
Votre parcours commence par la prise de conscience de soi et le désir de progresser. Le programme vous fournira les outils et les stratégies dont vous avez besoin pour réussir, mais c'est votre engagement et vos efforts qui détermineront jusqu'où vous irez.

Vous avez l'opportunité, nous avons l'expérience, et nous nous réjouissons de vous accompagner dans ce nouveau chapitre passionnant !⁷



Co-funded by
the European Union

**Félicitations pour avoir terminé
ce module !**

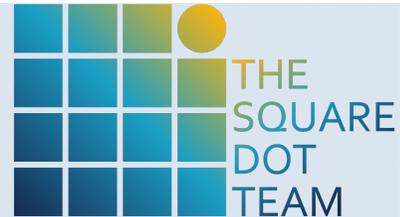
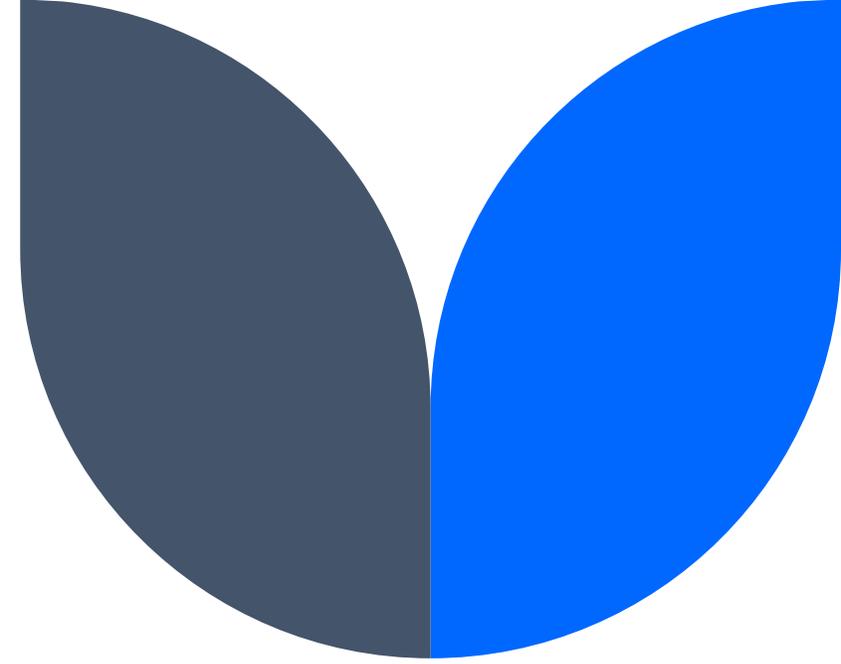




Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Mothers Looking Ahead



This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.