



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.

Mères Recherche En tête

Module 1 - Orientation professionnelle et définition des objectifs



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

Objectifs du module

L'objectif de ce module est d'autonomiser les mères en améliorant leurs connaissances et leurs compétences afin qu'elles puissent relever des défis majeurs tels que la conciliation du travail et de la famille, une éducation limitée, des possibilités d'emploi restreintes dans leur domaine et le manque d'accès à l'orientation professionnelle - des questions identifiées comme des préoccupations majeures lors de l'analyse des besoins entreprise au début du projet.



Résultats de l'apprentissage

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

Connaissances :

- Connaissance de base des outils de planification de carrière
- Connaissance de base des cadres de définition des objectifs existants, y compris les objectifs à court terme et à long terme
- Connaissance factuelle des avantages et de l'importance de la mise en place d'un réseau de soutien.
- Connaissance pratique des effets que l'amélioration des capacités de prise de décision peut avoir sur la carrière d'une personne.

Compétences :

- Analyser les points forts et les points à développer.
- Appliquer des cadres de définition d'objectifs pour atteindre des objectifs de carrière réalistes et réalisables à court et à long terme.
- Adopter des compétences en matière de prise de décision par le biais d'activités de résolution de problèmes.
- Développer et maintenir un réseau de soutien nécessaire.

Attitudes :

- Appréciation d'une approche proactive de la planification de carrière
- Appréciation du processus de fixation des objectifs et volonté d'en assurer le suivi.
- Ouverture d'esprit pour s'engager dans des activités de résolution de problèmes.
- Appréciation de l'importance d'un soutien varié.

Étude de cas

Voici Maria, une mère de deux enfants qui, après une longue interruption de carrière, ne savait pas comment réintégrer le marché du travail.

Avant de fonder une famille, Maria travaillait comme assistante administrative dans une petite entreprise. À la naissance de son premier enfant, elle a décidé de faire une pause dans sa carrière pour se consacrer à sa famille. Cette pause s'est transformée en une période de dix ans loin du monde du travail, et Maria a commencé à se sentir déconnectée de sa carrière et à ne pas savoir par où commencer si elle voulait reprendre le travail.

Maria a participé à un atelier d'orientation professionnelle similaire à ce programme de formation, où elle a appris l'importance d'une planification de carrière proactive et découvert de nouveaux outils et cadres pour l'aider à naviguer dans son parcours de retour sur le marché du travail. Cela lui a donné la motivation et les connaissances dont elle avait besoin pour aller de l'avant.

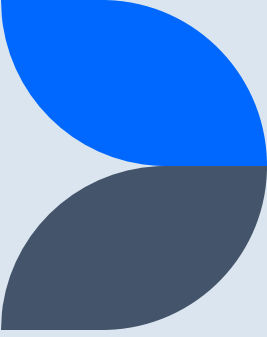


Étude de cas

Comment Maria a surmonté ses difficultés -

- 1. Analyse SWOT et évaluation des lacunes en matière de compétences :** Maria a réalisé une analyse SWOT et une évaluation des lacunes en matière de compétences. Cela lui a permis d'identifier ses points forts, comme ses compétences organisationnelles et ses années d'expérience, et ses domaines de développement, comme la nécessité de mettre à jour ses compétences en matière de logiciels.
- 2. Fixer des objectifs SMART :** Avec l'aide de l'atelier, Maria a créé des objectifs à court et à long terme en utilisant le cadre SMART. Son objectif à court terme était de terminer un cours de formation aux compétences numériques dans les trois mois. Son objectif à long terme était de réintégrer le marché du travail en tant qu'assistante administrative dans un délai d'un an, avec des compétences actualisées et un nouveau niveau de confiance.
- 3. Création d'un réseau de soutien :** Au cours de l'atelier, Maria a noué des liens avec d'autres femmes se trouvant dans des situations similaires, formant ainsi un réseau de soutien entre pairs. Elle a également cherché un mentor dans son domaine, qui l'a conseillée sur la mise à jour de son CV et la préparation des entretiens.
- 4. Amélioration des compétences en matière de prise de décision :** Grâce à divers exercices de résolution de problèmes, Maria a appris à prendre des décisions plus éclairées en matière de carrière. Elle a évalué différentes options de reconversion, choisi le cours le plus rentable et le plus pertinent, et planifié la manière d'intégrer le travail et la vie de famille en négociant des horaires de travail flexibles avec des employeurs potentiels.





Liste des sujets

À la fin de ce module, vous serez mieux préparé à analyser vos options de carrière, à fixer des objectifs réalisables et à prendre des décisions éclairées concernant votre avenir professionnel.

Outils de
planification
de
carrière

Cadres de
fixation des
objectifs

Construire
un réseau
de soutien

Améliorer
les
capacités
de prise de
décision

L'importance de la planification de

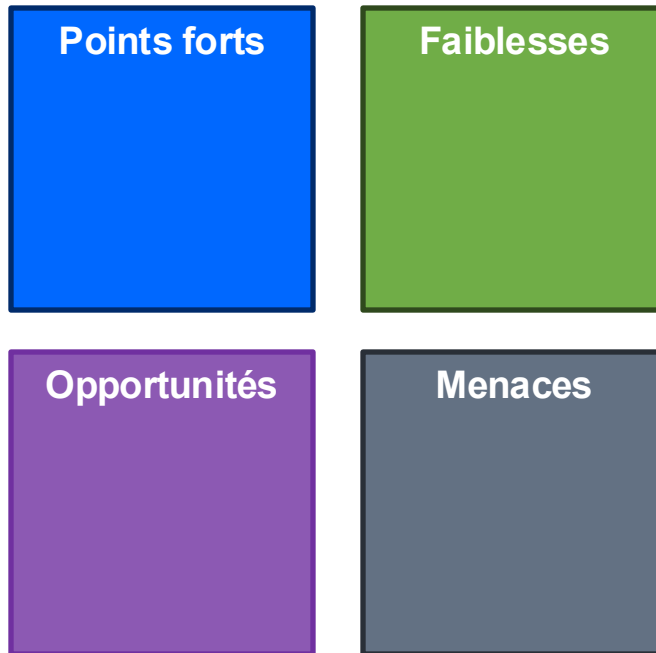
Il est essentiel d'être proactif dans la planification de votre carrière pour rester en tête sur le marché du travail compétitif d'aujourd'hui. Voici pourquoi c'est important :

- Vous pouvez **anticiper les défis** et vous préparer à les relever.
- Elle vous aide à **rester concentré** sur votre vision à long terme de votre carrière, plutôt que de vous laisser distraire par des questions immédiates.
- Une approche proactive vous permet de **vous améliorer en permanence**, de rester pertinent et de saisir les opportunités qui se présentent.

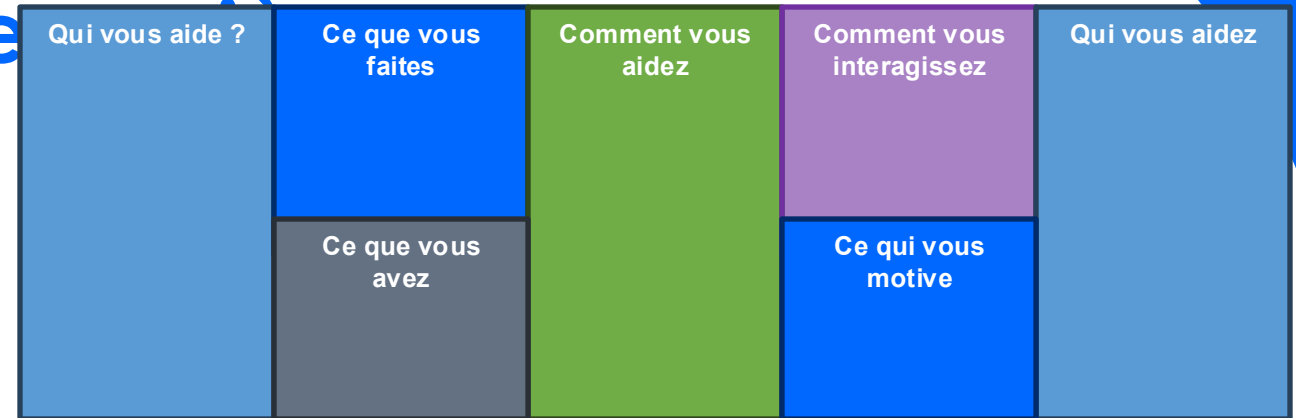


Outils de planification de carrière

Les outils de planification de carrière vous aident à clarifier votre situation actuelle, vos objectifs et la manière d'y parvenir. Voici quelques exemples d'outils que vous pouvez utiliser :



Analyse SWOT



Modèle de carrière

Compétence	Manque	Besoin d'amélioration	Compétent
Communication			✓
Leadership		✓	

Analyse des lacunes en matière de compétences

Dans le modèle d'intégration, vous avez réalisé une analyse des lacunes en matière de

Cadres de définition des objectifs

Pour réussir sa carrière, il est essentiel de se fixer des objectifs clairs. Un processus structuré de fixation d'objectifs vous permet de rester concentré et motivé. Voici deux cadres essentiels que vous explorerez :

1. Objectifs à court et à long terme

- **Les objectifs à court terme** sont des mesures concrètes que vous pouvez prendre dans un avenir proche, comme suivre un cours ou mettre à jour votre CV.
- Les **objectifs à long terme** sont des aspirations professionnelles plus larges, telles que l'accession à un poste de direction ou la création d'une entreprise.

2. Objectifs SMART : Les objectifs doivent être spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps. Ce cadre garantit que vos objectifs sont réalistes et que vous pouvez suivre les progrès réalisés au fil du temps.

Application des cadres de définition des objectifs

L'application pratique est essentielle pour progresser dans la carrière. Dans ce module, vous serez guidé sur la façon de :

- Fixez des objectifs à court et à long terme en utilisant le cadre SMART.
- Décomposer les grands objectifs de carrière à long terme en étapes plus petites et réalisables.
- Restez motivé en suivant vos progrès et en adaptant vos objectifs si nécessaire.





How to do a Personal SWOT Analysis



Lien alternatif : <https://www.youtube.com/watch?v=1tCcUsncXpE>

Activité n° 1 : Analyse personnelle des forces et faiblesses (SWOT)

Points forts

Quels sont mes compétences et mes talents les plus forts ?

Quelles sont les expériences professionnelles ou les qualifications qui me distinguent ?

Qu'est-ce que les autres disent que je fais bien ?

Faiblesses

Quelles sont les compétences ou les qualifications qui me manquent et qui pourraient me freiner ?

Quels sont les domaines que je dois améliorer pour atteindre mes objectifs de carrière ?

Y a-t-il des traits de caractère qui influencent mon évolution de carrière ?

Opportunités

Quels sont les débouchés dans le domaine ou l'industrie que je souhaite ?

Existe-t-il des ressources, des mentors ou des programmes de formation auxquels je peux faire appel ?

Comment puis-je tirer parti des changements ou des tendances dans mon secteur

Menaces

Quels sont les facteurs externes qui pourraient entraver mes progrès ?

Y a-t-il des problèmes d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée qui pourraient avoir un impact sur mes objectifs de carrière ?

Quels sont les peurs ou les obstacles qui pourraient

Cette activité vous guidera dans la réalisation d'une analyse SWOT personnelle afin de mieux comprendre les forces, les faiblesses, les opportunités et les menaces qui pèsent sur votre carrière. La connaissance de soi est un élément clé de la planification de carrière, et cet exercice vous aidera à obtenir des informations précieuses sur votre situation actuelle et sur les domaines sur lesquels vous devez vous concentrer.

Trouvez un endroit calme où vous pourrez réfléchir à vos expériences, vos connaissances et vos compétences.

Complétez le modèle et répondez à la question pour comprendre vos objectifs de carrière.



Activité n° 1 : Analyse personnelle des forces et faiblesses (SWOT)

Points forts

Quels sont mes compétences et mes talents les plus forts ?

Quelles sont les expériences professionnelles ou les qualifications qui me distinguent ?

Qu'est-ce que les autres disent que je fais bien ?

Faiblesses

Quelles sont les compétences ou les qualifications qui me manquent et qui pourraient me freiner ?

Quels sont les domaines que je dois améliorer pour atteindre mes objectifs de carrière ?

Y a-t-il des traits de caractère qui influencent mon évolution de carrière ?

Opportunités

Quels sont les débouchés dans le domaine ou l'industrie que je souhaite ?

Existe-t-il des ressources, des mentors ou des programmes de formation auxquels je peux faire appel ?

Comment puis-je tirer parti des changements ou des tendances dans mon secteur ?

Menaces

Quels sont les facteurs externes qui pourraient entraver mes progrès ?

Y a-t-il des problèmes d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée qui pourraient avoir un impact sur mes objectifs de carrière ?

Quelles sont les peurs ou les obstacles qui pourraient

Réfléchissez à vos réponses et aux mesures que vous pouvez prendre pour remédier à vos faiblesses et à vos menaces, tout en tirant parti de vos forces et de vos opportunités.

Rédigez 2 ou 3 étapes suivantes basées sur votre analyse SWOT afin d'améliorer vos perspectives de carrière.



Créer un réseau de soutien

Un réseau de soutien solide peut considérablement améliorer vos perspectives de carrière et votre développement personnel, grâce à.. :

- **Soutien émotionnel** : Il vous aide à rester motivé et à résister, en particulier en cas d'échec.
- **Orientation professionnelle** : Des mentors et des contacts dans l'industrie peuvent offrir des conseils et des idées précieuses.
- **Possibilités de mise en réseau** : L'élargissement de votre réseau professionnel ouvre la voie à de nouvelles opportunités d'emploi, de collaboration et d'apprentissage.

Conseils pour développer votre réseau :

- Assister à des **événements professionnels** (par exemple, des conférences, des ateliers).
- Utilisez des **plateformes en ligne** telles que LinkedIn pour entrer en contact avec d'autres personnes dans votre domaine.
- Cherchez des **mentors** qui peuvent vous fournir des conseils et un soutien en matière de carrière.

Importance du soutien dans le développement de carrière

Un réseau de soutien ne se contente pas de fournir des conseils, il vous aide également :

- Gagner en confiance pour saisir de nouvelles opportunités.
- Ne perdez pas de vue vos objectifs de carrière, même lorsque des difficultés surviennent.
- Créer un **sentiment de responsabilité**, vous encourager à rester sur la bonne voie.

Types de soutien :

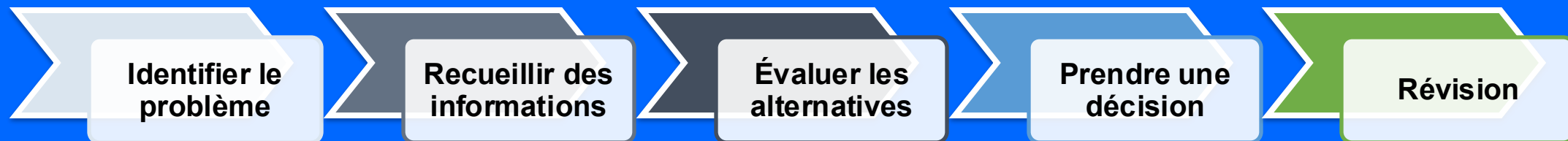
- **Mentors** : Ils offrent une orientation professionnelle et partagent leur expertise.
- **Les pairs** : Apporter un soutien émotionnel et des conseils pratiques de la part de personnes confrontées à des défis similaires.
- **Famille** : Peut aider à concilier la vie professionnelle et la vie liale en offrant un soutien à domicile.

Améliorer les compétences en matière de prise de décision

La prise de décision en matière de carrière peut souvent sembler insurmontable, mais en adoptant la bonne approche, vous pouvez faire des choix plus éclairés et plus sûrs de vous.

Le développement de vos compétences en matière de prise de décision peut avoir un impact important sur votre parcours personnel et professionnel :

- Il vous aide à identifier les parcours professionnels les plus appropriés en fonction de vos forces et de vos valeurs.
- Vous serez en mesure d'évaluer les différentes options et de choisir celle qui correspond à vos objectifs à long terme.
- Améliore votre capacité d'adaptation lorsque vous êtes confronté à des changements inattendus ou à de nouveaux défis.



Voici un exemple de cadre décisionnel que vous pouvez utiliser pour vous aider à prendre une décision

HAVE YOU EVER DREAMT OF A BETTER VERSION OF YOURSELF?

Analyse des points forts et des points à développer

La connaissance de soi est essentielle dans la planification d'une carrière. Comprendre ses points forts et ses domaines de développement permet de se concentrer sur les points à améliorer et de tirer parti de ce que l'on fait le mieux.

Analyser ses points forts :

- Réfléchissez à vos **réalisations passées** et à ce qui les a rendues fructueuses.
- Demandez à votre famille, à vos amis ou à vos mentors de **vous faire part de leurs commentaires** sur vos compétences et vos qualités.
- Utilisez l'**analyse SWOT** pour identifier vos forces et vos faiblesses

Identifier vos domaines de développement :

- Comparez vos compétences actuelles aux compétences requises pour la carrière souhaitée.
- Fixer des objectifs d'apprentissage ciblés pour **combler les lacunes en matière de compétences** grâce à la formation ou à l'expérience



Activité n° 2 : Forces personnelles et domaines de développement

Cette activité a pour but de vous aider à identifier vos points forts et vos domaines de développement, afin que vous puissiez mieux comprendre l'impact de ces derniers sur votre plan de carrière.

Prenez 10 minutes pour réfléchir à vos atouts professionnels et personnels. Réfléchissez :

- Quelles sont les tâches ou les compétences que vous maîtrisez le mieux ?
- Quelles sont les réalisations ou les expériences qui vous ont permis d'exceller dans le passé ?
- Comment les autres décrivent-ils vos compétences clés ou vos points forts ?

Notez au moins trois à cinq points forts que vous estimez être vos meilleurs atouts.



Activité n° 2 : Forces personnelles et domaines de développement

Passez 10 minutes supplémentaires à réfléchir aux domaines dans lesquels vous vous sentez moins sûr de vous ou dans lesquels vous savez que vous pourriez vous améliorer. Pensez-y :

- Quels sont les défis auxquels vous avez été confronté(e) dans vos fonctions précédentes ou dans votre vie quotidienne ?
- Y a-t-il des compétences ou des qualifications qui vous font défaut et qui pourraient améliorer votre carrière ?
- Avez-vous des difficultés avec certaines qualités personnelles, telles que la gestion du temps ou la prise de décision ?

Notez au moins trois à cinq domaines de développement sur lesquels vous aimeriez travailler.

Réflexion : Après avoir noté vos points forts et vos domaines de développement, prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes :

- Comment vos points forts peuvent-ils vous aider à atteindre vos objectifs professionnels ?
- De quelles ressources, de quelle formation ou de quel soutien avez-vous besoin pour vous développer dans les domaines que vous avez identifiés ?
- Comment ces points forts et ces domaines de développement influencent-ils vos décisions actuelles en matière de carrière ?



Élaborer un plan de carrière SMART



Lien alternatif : <https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4>

Activité n°3 Dilemme professionnel

Cette activité vous aidera à pratiquer la prise de décision en utilisant une approche structurée pour relever un défi lié à la carrière. En appliquant un cadre décisionnel, vous apprendrez à évaluer les options de manière logique et à faire des choix éclairés.

Lisez le scénario ci-dessous : Imaginez que l'on vous propose deux offres d'emploi :

- **Emploi A** : un poste administratif à temps plein dans une entreprise stable avec un bon salaire, mais qui offre peu de flexibilité pour les engagements familiaux.
- **Emploi B** : un poste d'assistant marketing à temps partiel dans une entreprise plus petite, avec un salaire moins élevé, mais qui offre des horaires de travail flexibles et un potentiel d'évolution dans un nouveau domaine qui vous intéresse.

Prenez la meilleure décision pour vous en appliquant le **cadre décisionnel**.



Les meilleurs conseils

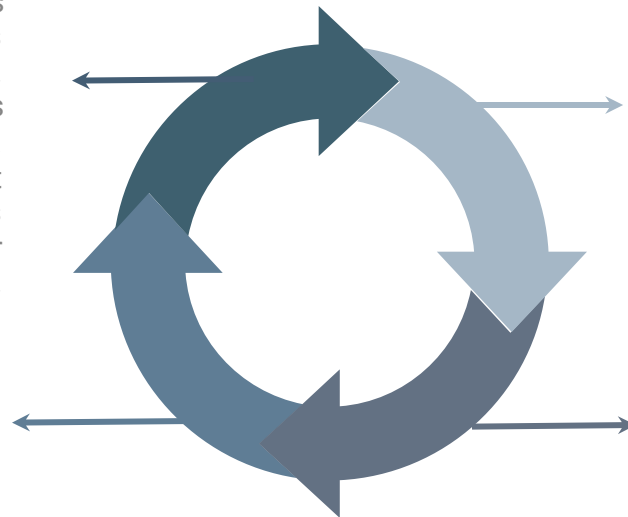
Conseil n° 1 : planifiez votre carrière

Prenez le temps d'imaginer votre parcours professionnel en identifiant vos intérêts, vos points forts et vos aspirations à long terme.

Recherchez des carrières, des rôles et des opportunités potentiels qui correspondent à votre vision. Un plan de carrière bien pensé sert de feuille de route et vous aide à prendre les bonnes décisions et à rester concentré sur l'obtention de l'emploi idéal.

Conseil 2 : Définissez vos objectifs de carrière

Définissez des objectifs clairs et réalisables pour orienter votre carrière dans la direction souhaitée. Fixez des objectifs qui vous motivent et vous mettent au défi. Qu'il s'agisse d'acquérir une nouvelle compétence, d'obtenir une promotion ou de passer à un nouveau domaine, le fait d'avoir des objectifs vous donne une raison d'être et une orientation.



Conseil n° 3 : révisez vos objectifs

Examinez et réévaluez régulièrement vos objectifs de carrière pour vous assurer qu'ils restent en phase avec l'évolution de vos aspirations et de votre situation. La vie et le marché de l'emploi évoluent, il est donc essentiel de s'adapter.

Réfléchissez à vos progrès, ajustez vos échéances et vos besoins si nécessaire, afin de rester sur la bonne voie et de poursuivre votre développement professionnel.

Conseil n° 4 : Tirez les leçons des échecs et célébrez vos succès

Considérez les échecs comme des opportunités d'apprentissage qui vous permettent d'acquérir des connaissances précieuses et de développer votre résilience. Analysez ce qui n'a pas fonctionné, affinez votre approche et allez de l'avant avec une détermination renouvelée. De même, célébrez vos réussites, petites ou grandes, pour rester motivé et reconnaître les progrès que vous avez accomplis dans votre parcours professionnel.



Ressources complémentaires

Orientation professionnelle et fixation d'objectifs



LinkedIn

Une application d'orientation professionnelle qui peut vous aider à construire votre réseau professionnel, à trouver l'emploi de vos rêves et à faire progresser votre carrière. LinkedIn vous permet de créer un profil qui met en valeur vos compétences, votre expérience, votre formation et vos réalisations, et de vous connecter avec d'autres professionnels qui partagent vos intérêts, vos objectifs et vos valeurs.



ButsWon

GoalsWon est une application de responsabilisation qui vous associe à un coach réel pour vous aider à atteindre vos objectifs. Chaque jour, vous discutez avec votre coach, définissez vos projets pour la journée et recevez des commentaires et des encouragements.



Coursera

Application d'orientation professionnelle qui propose un large éventail de cours en ligne, de certificats et de diplômes délivrés par des universités et des entreprises de premier plan. Que vous souhaitiez faire évoluer votre carrière, changer de domaine ou simplement apprendre quelque chose de nouveau, cette application peut vous aider à atteindre vos objectifs.



mèche de vie

Logiciel de fixation d'objectifs qui aide les individus et les organisations à réaliser leurs aspirations en utilisant la méthodologie S.M.A.R.T. Il permet d'identifier les valeurs fondamentales afin d'aligner les objectifs sur les priorités personnelles et comprend un journal de bord pour une croissance réfléchie.

Podcasts (en anglais)



Career Happy Mums : Le podcast

Rebecca Amin, mère de deux enfants, coach de carrière et fondatrice du groupe Facebook Career Happy Mums, discute chaque semaine avec ses invités de leurs expériences en matière de changement de carrière, de travail en tant que parent et de retour au bonheur professionnel.



Comment se fixer les bons objectifs et rester motivé

La scientifique Ayelet Fishbach partage une poignée de conseils étayés par 20 ans de recherche sur la motivation, offrant une sagesse étonnamment simple sur la façon d'optimiser vos objectifs, de vous préparer au succès et d'éviter les appels tentants de la procrastination.



Co-funded by
the European Union

Articles utiles (en anglais)



9 conseils pour réintégrer le marché du travail

Conseils de carrière pour les parents au foyer qui reprennent le travail, l'importance de la préparation et les meilleures pratiques pour réintégrer le marché du travail.



Medium · Becky Vinton
120+ likes · 2 years ago

Stratégies de réussite professionnelle pour les mères qui travaillent

Article sur les stratégies pour réussir sa carrière en tant que mère qui travaille. En suivant les conseils de cet article, vous pouvez créer un plan qui fonctionne pour vous et votre famille.



Prêt à tester vos connaissances ?

Il est temps de mettre vos compétences à l'épreuve...

Commencez maintenant



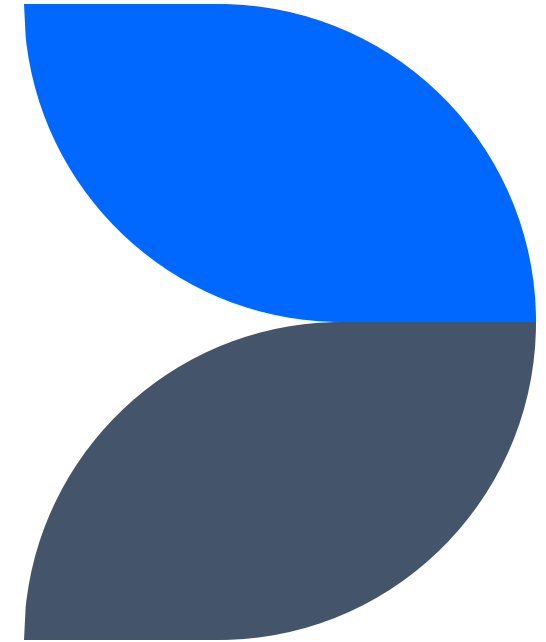
Co-funded by
the European Union

Questions d'auto-réflexion

Q1 : Quels sont les objectifs professionnels spécifiques que vous souhaitez atteindre à court terme ?

Q2 : Quelles sont les personnes clés de votre réseau de soutien ?

Q3 : Quelles sont vos valeurs personnelles et comment s'alignent-elles sur vos objectifs de carrière ?



Conclusion

- **Outils de planification de carrière** : Vous donner les moyens de prendre en main votre parcours professionnel.
- **Cadres de définition des objectifs** : Vous aider à définir et à atteindre vos objectifs professionnels.
- **Réseaux de soutien** : Ils fournissent une orientation émotionnelle et professionnelle qui vous aide à réussir.
- **Compétences en matière de prise de décision** : Vous permettre de faire des choix de carrière en toute connaissance de cause et en toute confiance.
- **Proactivité** : Une approche proactive est essentielle pour surmonter les difficultés et atteindre vos objectifs.

Prenez le temps de réfléchir à chacun de ces aspects, car ils constituent les fondements d'un parcours professionnel réussi. Vous êtes maintenant équipé pour faire les premiers pas vers la réalisation de vos aspirations professionnelles !

"Un rêve n'est qu'un rêve. Un objectif est un rêve assorti d'un plan et d'une échéance." - Harvey MacKay



Co-funded by
the European Union

Références

Boone, M. E. et Snowden, D. J. (2007, 7 novembre). *A Leader's Framework for Decision Making*. Harvard Business Review. Consulté le 16 octobre 2024 sur le site <https://hbr.org/2007/11/a-leaders-framework-for-decision-making>

Caulfield, A. (2022, 29 novembre). *Le canevas de carrière*. Scott Logic. <https://blog.scottlogic.com/2022/11/29/The-career-canvas.html>

Hughes, M. (s.d.). *Personal Goal Setting - Planning to Live Your Life Your Way*. MindTools. Consulté le 16 octobre 2024 à l'adresse suivante : <https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

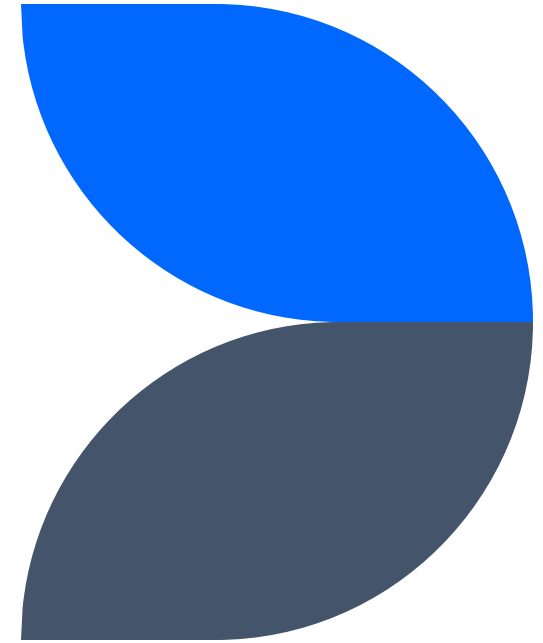
Tilly, M. (2019, 28 octobre). *Créer un modèle économique, mais pour votre carrière*. L'Institut de Vous. <https://instituteofyou.org/personal-business-model-canvas/>

UpRaise. (2023, 29 mai). *15 cadres de définition des objectifs à connaître*. Consulté le 16 octobre 2024 sur le site <https://upraise.io/blog/15-goal-setting-frameworks-you-should-know/>



Co-funded by
the European Union

**Félicitations pour avoir terminé
ce module !**

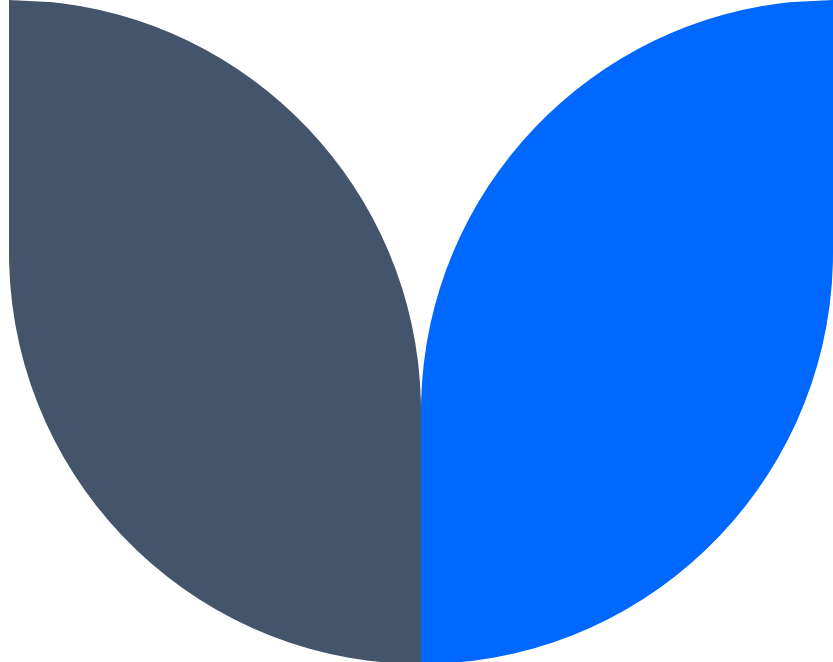




Co-funded by
the European Union

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.

Mères Recherche En tête



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