



Co-funded by
the European Union

Firancé 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 tenus pour responsables.

Mères Recherche En tête

Module 2 : Motivation et stratégies de carrière



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

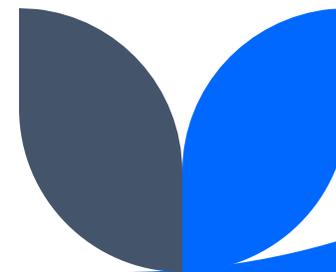
Objectif du module



Image : Généré par l'IA

Module 2 : Motivation et stratégies de carrière

L'objectif de ce module est de doter les apprenants de la compréhension, des compétences et des attitudes nécessaires pour **améliorer leur développement personnel et professionnel**. Il s'agit de reconnaître et d'exploiter les motivations intrinsèques et extrinsèques, de développer la résilience, la confiance en soi et de favoriser un état d'esprit de croissance, en reconnaissant l'importance de leur santé mentale. En outre, il vise à aider les apprenants à développer des stratégies de réussite professionnelle par le biais d'une réflexion personnelle, de la culture d'un état d'esprit positif et de la création d'un plan de carrière sur mesure.



Résultats de l'apprentissage

À l'issue de ce module, vous aurez acquis les **connaissances, compétences et attitudes** suivantes :

Connaissances

- 
1. Comprendre les **motivations personnelles** (intrinsèques et extrinsèques) et leurs obstacles.
 2. Comprendre les stratégies existantes pour cultiver un **état d'esprit positif et résilient**.
 3. Développer une connaissance factuelle des avantages et de l'importance du renforcement de la **confiance et de l'efficacité personnelle**.
 4. Développer une connaissance pratique des **stratégies de développement de carrière** existantes et du lien entre la motivation et la réussite professionnelle.

Compétences

- 
1. Identifier les **motivations intrinsèques et extrinsèques** pour poursuivre des études, des formations et des opportunités de carrière.
 2. Renforcer la **résilience et la persévérance** en appliquant des stratégies visant à développer un état d'esprit positif et résilient.
 3. Évaluer et développer sa **confiance en soi et ses convictions**.
 4. Créer un **plan de carrière personnalisé**.

Attitudes

- 
1. Volonté d'analyser honnêtement **sa motivation, sa confiance en soi et ses convictions** en matière de planification de carrière.
 2. Appréciation de l'**état d'esprit positif et résilient**.
 3. Ouverture d'esprit pour envisager **d'autres options de carrière et de formation** lors de l'élaboration de leur plan de carrière.
 4. Favoriser un **état d'esprit de croissance**.

Cas pratique motivant

Vidéo : L'histoire de la carrière de l'ex-PDG de Pepsico, Indra Nooyi, qui a été une source d'inspiration



<https://www.youtube.com/watch?v=K8AqS--80tM>

Indra Nooyi est considérée comme l'une des femmes les plus puissantes à la tête de grandes entreprises dans le monde. PDG de PepsiCo, elle **est considérée comme un exemple de la manière dont on peut combiner travail et famille tout en dirigeant de grandes entreprises**. Son histoire est une source d'inspiration pour de nombreuses mères qui concilient leur carrière et leurs responsabilités familiales.



Co-funded by
the European Union



Cas pratique motivant

Début de carrière et maternité

Indra Nooyi est née en Inde, où elle est allée à l'école jusqu'à ce qu'elle vienne aux États-Unis pour suivre les cours de la Yale School of Management. Après avoir obtenu son MBA, elle a commencé sa carrière au Boston Consulting Group avant de rejoindre PepsiCo en 1994. Lorsqu'elle est devenue PDG en 2006, elle avait deux filles et devait faire face à d'**énormes pressions liées à la responsabilité de diriger une entreprise mondiale tout en s'occupant de ses obligations familiales**. Cela avait atteint le niveau d'un exercice d'équilibre, en plein milieu de sa vie quotidienne, avec son travail exigeant qui s'équilibrait avec les besoins de sa famille.

Lutte pour l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée

Mme Nooyi s'est exprimée très publiquement dans des interviews sur les défis personnels qu'elle a dû relever pour jongler entre son rôle de mère et celui de cadre. Malgré son ancienneté, elle a fait part d'un grand nombre des problèmes rencontrés par d'autres mères qui travaillent : **manquer des moments importants en famille, gérer le ramassage scolaire et se sentir coupable du temps passé loin des enfants**. L'une de ses anecdotes les plus célèbres est celle de son retour à la maison après sa promotion au poste de présidente de PepsiCo. Elle a raconté que sa mère lui avait ordonné d'aller acheter du lait pour la famille. Cette anecdote nous rappelle humblement que, quelle que soit la hauteur de sa carrière, ses responsabilités en tant que mère sont tout aussi importantes. Comme l'a dit Nooyi, "**les femmes peuvent tout avoir, mais pas tout en même temps**". Elle a dû faire des sacrifices et des compromis, mais elle a trouvé le moyen d'être pleinement présente au travail et auprès de sa famille, même si cela n'a pas été sans difficulté.



Co-funded by
the European Union



Cas pratique motivant

Systeme de soutien et établissement de priorités

L'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée de Mme Nooyi s'explique en grande partie par l'existence d'un **vaste système de soutien**, en particulier son mari et sa mère, qui l'ont aidée à s'occuper de ses enfants lorsqu'elle ne pouvait pas être à la maison. Selon elle, l'une des pierres angulaires de l'équilibre est de **fixer des limites et de consacrer du temps à sa famille**. Elle a dit un jour que lorsqu'elle était PDG, elle ne pouvait pas être présente à chaque événement scolaire ou aux réunions parents-professeurs, mais qu'elle s'assurait toujours d'être présente à chaque moment prioritaire avec ses enfants. Cette intentionnalité lui a permis d'être présente auprès de sa famille tout en continuant à assumer ses obligations professionnelles.

Réflexion et héritage

Nooyi a pris sa retraite de PepsiCo et, après réflexion, elle se rend compte que l'équilibre entre le travail et la famille n'a jamais été idéal. Bien qu'elle ait manqué des moments, elle a donné le meilleur d'elle-même à son travail et à sa famille.

Aujourd'hui, elle plaide en faveur d'un **soutien accru aux mères qui travaillent** : de meilleures politiques en matière de congés familiaux et des possibilités de garde d'enfants. L'histoire d'Indra Nooyi est liée aux complications de la vie réelle lorsqu'il s'agit de trouver un équilibre entre une mère et une carrière de haut niveau. Son expérience prouve qu'aussi difficile que soit le chemin à parcourir, avec un système de soutien solide, des priorités bien définies et l'acceptation des imperfections, il est possible d'y parvenir dans les deux domaines.

Activité de réflexion

Un cas d'école motivant : L'histoire de la carrière inspirante de l'ex-PDG de Pepsico, Indra Nooyi

En tenant compte de l'histoire de la vie de Nooyi, réfléchissez aux aspects suivants :

Équilibrer les rôles : Réfléchissez aux difficultés auxquelles Nooyi a dû faire face pour concilier son rôle de PDG et ses obligations de mère. Réfléchissez à la fréquence de cette dualité chez de nombreux parents qui travaillent aujourd'hui. Comment pensez-vous que cet équilibre se manifestera dans votre vie, ou peut-être déjà dans la vie d'un de vos proches ?

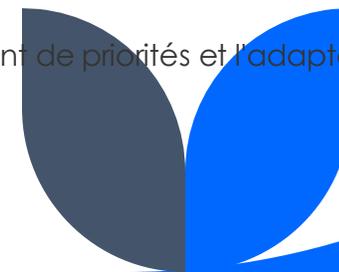
Systèmes de soutien : Mme Nooyi a tenu à attribuer son succès à une structure de soutien importante, à savoir sa famille et ses mentors. Pensez aux personnes qui vous soutiennent dans votre vie. Comment leurs contributions vous aident-elles à jongler avec vos responsabilités ?

Le concept de "tout avoir" : Mme Nooyi a déclaré que les femmes peuvent "tout avoir", mais pas tout en même temps. Réfléchissez à ce concept. Pensez-vous qu'il serait possible d'atteindre un équilibre parfait ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Compromis et sacrifices : Réfléchissez aux sacrifices que Nooyi a faits au cours de sa carrière. Réfléchissez maintenant aux compromis que vous avez faits dans votre vie. Comment gérez-vous les sentiments de culpabilité ou de regret associés à ces compromis ?

L'intentionnalité dans les relations : Nooyi s'assurait d'être présente lorsqu'elle avait de rares moments avec sa famille. Réfléchissez à un moment où vous avez fait preuve d'intentionnalité dans l'une de vos relations. Comment vous assurez-vous d'être toujours présent pour vos proches ?

Enseignements tirés : L'expérience de Mme Nooyi est riche d'enseignements sur la résilience, l'établissement de priorités et l'adaptabilité. Que pouvez-vous tirer de son histoire pour l'appliquer à votre vie ?



Liste des sujets - Motivation et stratégies de carrière

Comprendre la motivation personnelle



La distinction entre les facteurs de motivation intrinsèques et extrinsèques revêt une grande importance pour la réussite professionnelle. Alors que la motivation intrinsèque fait référence à la satisfaction personnelle ou à la passion tirée du travail, les motivations extrinsèques résultent des salaires, des possibilités de promotion ou de la reconnaissance (Deci & Ryan, 2000). Les carrières réussies trouvent souvent un équilibre entre les deux en alignant les valeurs personnelles sur les objectifs professionnels et les récompenses externes.

Renforcer la confiance et l'efficacité personnelle

Les affirmations positives et la visualisation du succès permettent de croire en ses capacités et d'éliminer l'anxiété. Les défis doivent être reconnus comme une opportunité de gagner et de grandir. La résilience est renforcée par les leçons tirées de l'analyse des échecs (Dweck, 2017). L'acquisition de connaissances et de compétences par la pratique renforce la confiance en soi. La préparation préalable d'une situation (par exemple, une présentation ou un entretien) renforce l'efficacité personnelle.



Développer un état d'esprit positif

L'état d'esprit de croissance - la conviction que les capacités peuvent être développées grâce au dévouement et au travail - est l'un des états les plus essentiels au développement professionnel (Dweck, 2006). Un tel état d'esprit favorisera la résilience, l'adaptabilité et l'engagement en faveur de l'apprentissage tout au long de la vie. Lorsqu'un secteur connaît des changements rapides, la stratégie de carrière doit se concentrer sur l'acquisition continue de compétences et l'apprentissage.



Élaborer un plan de carrière

La planification de carrière exige une certaine flexibilité par rapport aux tendances de l'industrie, aux compétences et au développement personnel (Locke & Latham, 2002). Les éléments les plus fondamentaux de l'évolution de carrière sont le travail en réseau et l'image de marque personnelle. Le travail en réseau permet de faire émerger des opportunités, des mentors et des relations précieuses, tandis que l'image de marque personnelle implique la création d'une identité professionnelle qui vous distingue sur le marché.



Activité 1

Le bilan de santé mentale

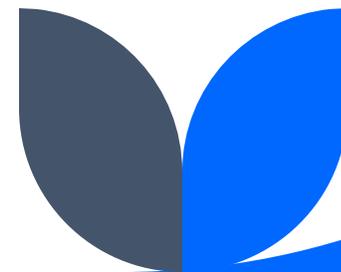
Cette activité vous aidera à évaluer votre santé mentale et à développer des stratégies d'autosoins pour gérer le stress tout en conciliant carrière et maternité.

De quoi avez-vous besoin ?

- Papier vierge/stylo ou dispositif numérique de prise de notes.
- Un espace de réflexion tranquille.



Suivez les cœurs de cette activité (et votre propre cœur) jusqu'à la fin !



Activité 1 : Le bilan de santé mentale

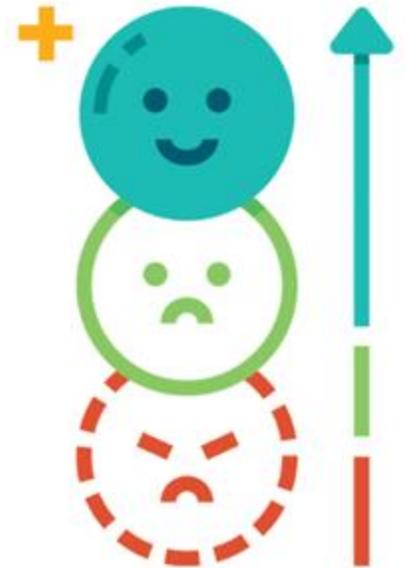


Comprendre sa santé mentale

Sur une échelle de 1 (niveau le plus bas) à 10 (niveau le plus élevé), évaluez comment vous vous êtes senti au cours de la **semaine écoulée** dans les domaines suivants :

- Niveau de stress
- Niveau d'énergie
- Stabilité de l'humeur
- Qualité du sommeil
- Épuisement émotionnel

Notez brièvement vos observations. Par exemple, si vous avez évalué votre niveau de stress à 8, notez ce qui peut contribuer à ce stress.



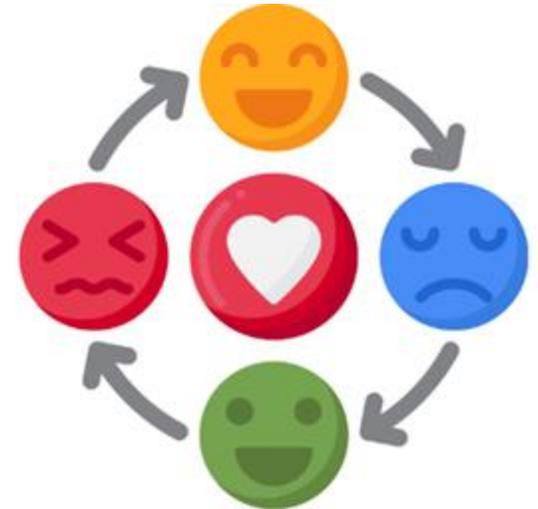
Activité 1 : Le bilan de santé mentale



Comprendre vos facteurs de stress et d'énergie

Faites deux listes :

- **Facteurs de stress** : Notez tous les facteurs spécifiques liés à votre carrière, à votre maternité ou à votre vie personnelle qui vous ont causé du stress.
- **Énergisants** : Notez les activités ou les moments de votre journée qui vous donnent de l'énergie, de la joie ou un sentiment de calme.



Activité 1 : Le bilan de santé mentale

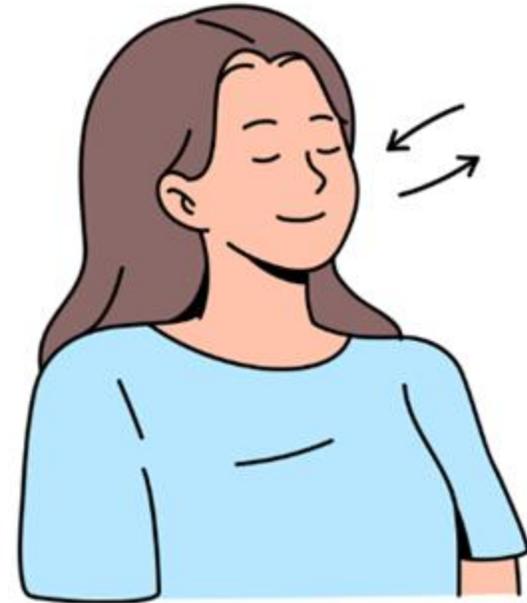


Respirez pour vous calmer !

Réinitialisez-vous et rechargez-vous en respirant profondément :

- Faites une pause de 5 minutes pour vous concentrer sur la respirati conscience.
- Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez le profondément.
- Inspirez pendant 4 secondes, maintenez la position pendant 4 : expirez pendant 4 secondes.

Cela vous aidera à vous recentrer et à réduire le stress immédiat.
Vous pouvez le répéter chaque fois que vous en avez besoin !



Activité 1 : Le bilan de santé mentale



Planifiez vos soins personnels

Élaborez un plan d'autosoins réaliste en fonction de vos besoins :

- En considérant vos **facteurs de stress**, réfléchissez à ce que vous pouvez faire, concrètement, pour les réduire.

Exemple : Si l'un des facteurs de stress est le fait de se sentir submergé par les courriels professionnels, une solution possible pourrait être de fixer des limites en ne consultant les courriels professionnels que deux fois par jour.

- Passez en revue vos **facteurs d'énergie** et choisissez comment vous pouvez ajouter davantage d'activités positives à votre emploi du temps quotidien ou hebdomadaire.

Exemple : Si l'un des facteurs d'énergie est "l'écoute de la musique", prévoyez 10 minutes de musique pendant vos pauses.



Activité 1 : Le bilan de santé mentale



Fixer des objectifs pour votre santé mentale

Choisissez un ou deux objectifs de santé mentale à atteindre au cours de la semaine prochaine. Ces objectifs pourraient être les suivants

- Augmenter le temps consacré aux soins personnels.
- Réduire un facteur de stress spécifique.
- Pratiquer régulièrement la pleine conscience ou la méditation.

Mettez par écrit vos objectifs et la manière dont vous vous responsabiliserez.
Exemple : Inscire des rappels ou suivre ses progrès dans un journal.



Activité 1 : Le bilan de santé mentale



Faites le point régulièrement sur votre santé mentale

Après une semaine, réévaluez votre santé mentale en utilisant le même questionnaire de

Quelle est la différence entre votre niveau de stress, votre énergie ou votre humeur ?

Modifiez votre plan si nécessaire.



Prendre soin de soi n'est pas un luxe pour les mères. Il s'agit plutôt d'un moyen intégral de préserver sa santé mentale, d'entretenir ses relations et de s'épanouir dans ses rôles personnels et familiaux. En prenant soin de votre bien-être, vous vous assurez ces avantages pour vous, vos enfants et votre famille !





Co-funded by
the European Union

Activité 2

Ma feuille de route pour les défis de carrière

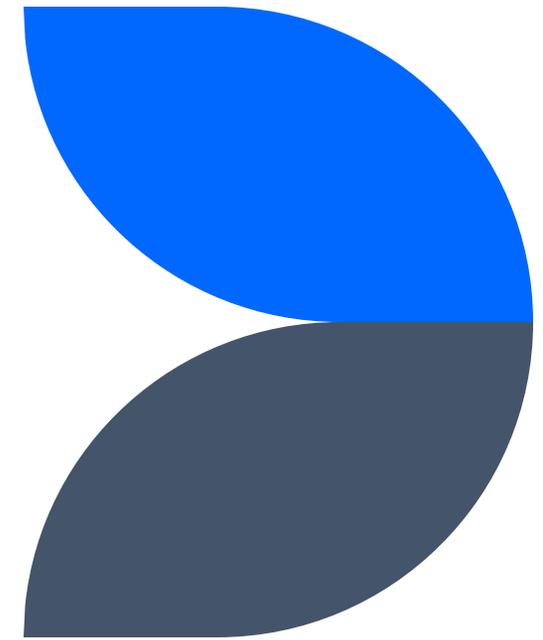
Cette activité vous aidera à identifier les défis professionnels auxquels vous avez été ou êtes actuellement confronté(e) et à développer des stratégies pour les surmonter.

De quoi avez-vous besoin ?

- Papier vierge/stylo ou dispositif numérique de prise de notes.
- Un espace de réflexion tranquille.

Cette activité comprend des ressources utiles qui peuvent vous aider dans votre processus de réflexion !

Suivez les étapes de la route jusqu'au bout ! 😊





Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 1 : Identifier vos défis professionnels

Prenez le temps de réfléchir aux défis auxquels vous avez été confrontée au cours de votre carrière de mère. Notez 1 à 3 défis qui ont eu un impact sur la progression de votre carrière ou sur votre travail quotidien.



"Quels sont les défis professionnels auxquels j'ai été confrontée et qui sont propres à mon expérience de mère ?



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 1 : Identifier vos défis professionnels

Quelques exemples de défis pour les mères :

L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée : L'incapacité à concilier les responsabilités de la maternité et les exigences du travail est peut-être le problème le plus vital de tous, car les mères doivent s'occuper de tout ce qui concerne leurs enfants, le ménage et le travail, ce qui conduit au stress, à l'épuisement professionnel et à un sentiment d'accablement.

Horaires rigides : La plupart des organisations ne sont pas très ouvertes au travail à domicile, aux horaires flexibles ou aux postes à temps partiel. Cette situation place souvent les mères dans une position extrêmement difficile lorsqu'il s'agit de concilier les responsabilités professionnelles et personnelles, en particulier en ce qui concerne la garde des enfants.

Interruptions de carrière et de travail : Tout au long de leur vie, les mères sont amenées à connaître des interruptions dans leur curriculum vitae en raison des congés qu'elles prennent pour élever leurs enfants. Ces interruptions ont une connotation négative pour les employeurs potentiels et constituent souvent un obstacle au retour à l'emploi ou à l'évolution de carrière.



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 1 : Identifier vos défis professionnels

Possibilités d'avancement limitées : Les mères ont souvent l'impression de laisser passer des opportunités de promotion ou d'évolution de carrière parce qu'elles sont perçues comme moins disponibles ou moins engagées sur le lieu de travail, en particulier lorsque l'accent est mis sur la nécessité de mettre en place des modalités de travail flexibles.

Stress émotionnel et épuisement professionnel : Les exigences d'une bonne mère et d'un professionnel dévoué ont souvent tendance à entraîner un stress émotionnel, des sentiments de culpabilité et un sentiment général d'épuisement. On est souvent envahi par l'envie de "tout faire", ce qui peut être mentalement et physiquement accablant.

Les défis de la garde d'enfants : Le problème de la disponibilité de services de garde d'enfants à un prix abordable est l'un des principaux obstacles auxquels se heurtent les mères qui travaillent. Sans services de garde d'enfants, il est souvent difficile de travailler à des heures régulières ou d'accorder toute son attention à son emploi.

Écart de rémunération entre les hommes et les femmes : les mères, principalement celles qui prennent des congés et/ou préfèrent les emplois à temps partiel, peuvent être moins bien rémunérées que leurs homologues masculins ou que d'autres personnes qui ne sont pas parents. Cela peut créer des problèmes d'affaiblissement et de charges à long terme pour ces mères.



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 2 : Réfléchir à l'impact

Réfléchissez à l'impact de ces défis sur votre vie professionnelle et personnelle.



*Que ressentez-vous face à ce défi ?
Quelle a été l'incidence sur l'évolution de votre carrière ?
Cela a-t-il eu une influence sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ou sur la santé mentale ?*



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 2 : Réfléchir à l'impact

Dans cette vidéo, vous pouvez voir le témoignage d'une femme et l'influence que sa mère a eue sur sa vie.

Irene Mora (2017). Pour les femmes en quête de maternité et de carrière.

Irene Mora attribue son ambition et son dynamisme à sa mère, PDG prospère d'une multinationale. Grâce à son enfance unique - elle a voyagé dans le monde entier et a été exposée à de nouveaux environnements - Irene Mora a acquis des compétences précieuses qui l'ont ensuite aidée à exceller dans le monde des affaires, notamment l'adaptabilité, l'authenticité et l'indépendance. Mme Mora encourage les mères à mener de front leur vie de famille et leur carrière : leurs enfants pourraient bien leur en être reconnaissants.



<https://www.youtube.com/watch?v=qZJSFQjMQak>



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 3 : Remue-méninges sur la stratégie

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez répondre à ces défis.



Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour relever ces défis ?



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 3 : Remue-méninges sur la stratégie

Équilibre entre vie professionnelle et vie privée :

- Gestion du temps : Il s'agit d'établir des priorités et de fixer des objectifs réalistes afin d'équilibrer les activités professionnelles et domestiques importantes.
- Fixer des limites : Établissez clairement une limite entre le temps de travail et le temps familial. Par exemple, il est interdit de consulter les courriels professionnels pendant le temps passé en famille.
- Déléguez : Laissez votre réseau de soutien - partenaire, famille et amis - vous aider. Dans la mesure du possible, faites appel à des services pour vous aider à faire le ménage ou à préparer les repas.
- Prendre soin de soi : L'acte de prendre du temps pour soi afin de restaurer l'énergie, même si c'est en petites portions tout au long de la journée.

Horaires rigides :

- Demandez de la flexibilité : Discutez ouvertement de vos besoins avec votre employeur, en lui demandant s'il est possible de mettre en place des conditions de travail flexibles. Vous devez souligner les conséquences positives en termes de productivité et de meilleur équilibre entre la vie professionnelle et la vie familiale.
- Envisagez de travailler en free-lance ou sous contrat : Le travail en free-lance ou à distance peut offrir une certaine flexibilité et un meilleur contrôle de votre emploi du temps.
- Recherchez des employeurs favorables à la famille : Connaître les entreprises qui intègrent la flexibilité et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée dans leur culture.

Interruptions de carrière et lacunes en matière d'emploi

- Reformulez l'écart : Expliquez en détail les compétences que vous avez acquises pendant votre période d'inactivité, en mettant l'accent sur l'organisation, le multitâche et la résolution de problèmes. Faites part de votre impatience à reprendre le travail.
- Perfectionnez vos connaissances pendant la pause : Suivez des cours en ligne, participez à des ateliers ou passez des certifications dans votre domaine pour rester pertinent.
- Réseautage : Restez en contact avec des personnes du secteur, participez à des événements de réseautage et dialoguez avec elles sur LinkedIn.



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 3 : Remue-méninges sur la stratégie

Possibilités d'avancement limitées :

- Communiquez vos aspirations : Vous devrez peut-être faire comprendre à un employeur que vous êtes déterminé et intéressé par l'évolution de votre carrière, même si vous avez besoin d'un régime de travail flexible.
- Mentorat : Identifiez des mentors et des parrains qui parleront en votre nom, vous conseilleront et vous ouvriront les bonnes portes.
- Orientation vers les résultats : Être orienté vers les résultats ; démontrer la valeur de l'entreprise par des réalisations et des résultats concrets afin de prouver que les dispositions flexibles ou le travail à temps partiel n'entraveront pas les performances.

Stress émotionnel et épuisement professionnel :

- Compassion de soi : Autorisez-vous à faire des erreurs et à comprendre que vous ne pouvez pas tout faire parfaitement. Donnez-vous la permission d'investir dans ce qui vous semble le plus important.
- Fixez des attentes réalistes : Cela peut être difficile, mais ne vous engagez pas trop au travail ou à la maison. Vous devez parfois dire non lorsque c'est nécessaire.
- Trouver du soutien : Localisez et rejoignez un réseau en ligne de mères qui travaillent localement dans votre communauté pour partager des expériences, des conseils et des mots d'encouragement.
- Pleine conscience et relaxation : Participez souvent à des activités telles que la méditation, le yoga ou la simple reconnexion lors de pauses qui réduisent le stress.



Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 3 : Remue-méninges sur la stratégie

Défis en matière de garde d'enfants :

- Recherche de garde d'enfants : étudier différentes solutions de garde d'enfants telles que la crèche, les nounous ou la garde partagée avec d'autres parents.
- Subventions pour la garde d'enfants et avantages accordés par l'employeur : étudiez les programmes gouvernementaux ou les avantages accordés par l'employeur pour la garde d'enfants.
- Prévoyez un plan de secours : Créez des plans d'urgence en cas d'imprévus, comme un enfant malade, en faisant appel à des baby-sitters de confiance ou en concluant des accords flexibles avec votre employeur.

Écart de rémunération entre les hommes et les femmes :

- Négociation salariale : Ne pas être réticent à négocier le salaire et les avantages. Connaître le salaire moyen pour le poste et le secteur d'activité peut également aider à évaluer si la rémunération est complète.
- Restez informé. Suivez l'évolution de votre secteur et soyez prêt à acquérir de nouvelles compétences pour rester compétitif.
- Optimisez la flexibilité de votre emploi. Vous pouvez envisager l'entrepreneuriat, le travail en free-lance ou des emplois rémunérés en fonction des performances.

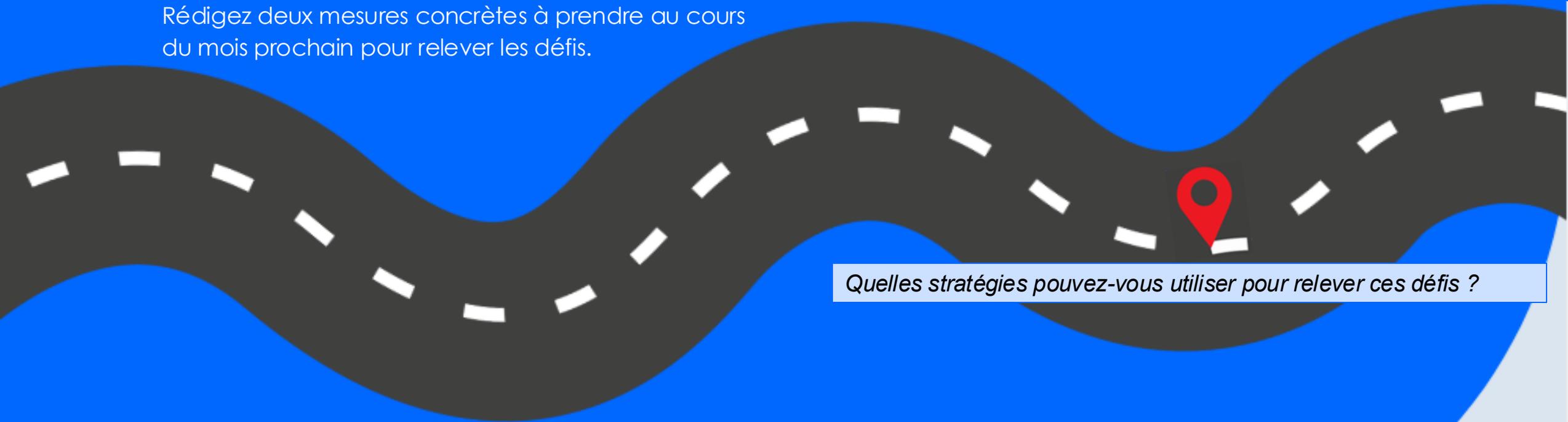


Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 4 : Plan d'action personnel

Rédigez deux mesures concrètes à prendre au cours du mois prochain pour relever les défis.



Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour relever ces défis ?

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 4 : Plan d'action personnel

L'importance de la santé mentale dans votre plan d'action

L'état d'esprit ou la santé mentale joue un rôle essentiel dans le choix de carrière que l'on fait dans la vie, en particulier pour les mères qui doivent jongler avec de nombreuses balles pour continuer à vivre.

Quelques exercices et pratiques à faire en période de stress :

Respiration consciente

Technique simple mais efficace, la respiration attentive consiste à centrer son attention sur la respiration afin de calmer le corps et l'esprit. Elle réduit l'anxiété, ce qui peut aider à se concentrer et à se calmer. Inspirez lentement et profondément pendant 4 fois, retenez votre souffle pendant 4 fois et expirez pendant 4 fois. Cette technique peut être utilisée n'importe où et à n'importe quel moment, mais elle doit être particulièrement utilisée lorsque le niveau de stress est particulièrement élevé, par exemple lorsque l'un des enfants fait une crise de colère (Brown & Ryan, 2003).

Techniques de mise à la terre

Pratiques qui vous aident à rester ancré dans le moment présent, minimisant ainsi les sentiments d'accablement. Réduit l'anxiété, les pensées qui se bousculent et l'instabilité émotionnelle. La "technique 5-4-3-2-1" est un bon exercice d'ancrage. Notez 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez sentir, 3 choses que vous pouvez entendre, 2 choses que vous pouvez sentir et 1 chose que vous pouvez goûter (Biegel et al., 2009).



Ma feuille de route pour les défis de carrière

Étape 4 : Plan d'action personnel

L'importance de la santé mentale dans votre plan d'action

Pratique de la gratitude

Prêter attention aux bonnes choses de la vie et les apprécier régulièrement, même lorsque la vie devient stressante. Cela permet de déplacer l'attention du stress vers l'appréciation, ce qui favorise un esprit plus positif et un meilleur bien-être. Inscrivez dans un journal de gratitude trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant au quotidien. Il peut s'agir de petits moments, du sourire de votre enfant ou de réalisations personnelles (Emmons & McCullough, 2003).

L'art d'être parent en pleine conscience

Il s'agit d'être avec ses enfants sans être distrait, de ne pas être multitâche, d'observer leurs besoins et d'y répondre calmement. Cela renforce la relation entre le parent et l'enfant, réduit le stress des parents et sert de modèle aux enfants en matière de régulation émotionnelle. Accordez à votre enfant des moments précis où vous pouvez lui accorder toute votre attention et l'écouter attentivement, sans penser à d'autres tâches (Duncan et al., 2009).

Méditation par balayage corporel

Il s'agit d'une technique de pleine conscience qui consiste à prêter attention aux différentes parties du corps, en observant les sensations sans porter de jugement. Elle permet de relâcher les tensions physiques tout en développant la conscience du corps. Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement. Balayez mentalement votre corps de la tête aux pieds, en vous concentrant sur toute tension, et relâchez-la à chaque respiration (Carmody & Baer, 2008).





Co-funded by
the European Union

Ma feuille de route pour les défis de carrière

Bravo !

Vous avez trouvé la fin de la route !
Mais ce n'est qu'un début !



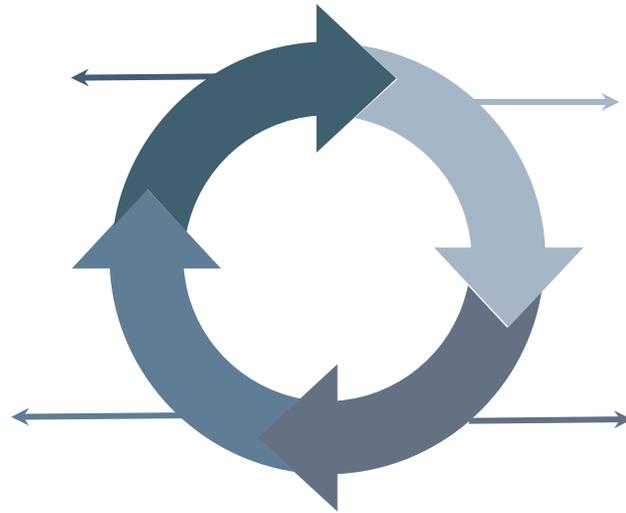
Les meilleurs conseils

Conseil n° 1 : fixer des objectifs personnels

Divisez les grands objectifs de carrière en objectifs plus petits et réalisables, ce qui vous permettra d'attribuer à chacune de ces petites victoires un sentiment de réussite et de progrès.

Conseil n° 2 : mettre en place un système de soutien

Entourez-vous de professionnels, d'amis ou de mentors partageant les mêmes idées. Le fait que ces encouragements et ces conseils viennent d'autres personnes qui comprennent vos difficultés peut être un puissant facteur de motivation dans les moments difficiles.



Conseil n° 3 : prendre soin de soi

Prenez du temps pour vous chaque fois que vous en avez besoin. Qu'il s'agisse d'un passe-temps, de la lecture, de la méditation ou de l'exercice physique, accordez-vous les activités qui vous redonneront de l'énergie et vous permettront de vous sentir bien. C'est une évidence, on ne peut pas verser de l'eau d'une tasse vide.

Conseil n° 4 : Fixer des limites

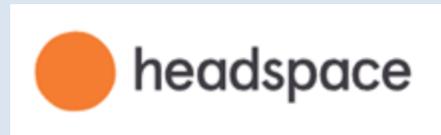
Il est extrêmement important pour la santé mentale d'établir des limites claires entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Il est sain d'apprendre à dire non sans se sentir coupable lorsque c'est nécessaire.





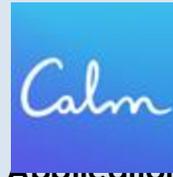
Ressources complémentaires

Applications pour l'état d'esprit, la résilience et le coaching professionnel



Application
Headspace

Une application de méditation qui comprend également des contenus guidés sur le renforcement de la résilience et la gestion du stress par la pleine conscience.



Application
Calm

Calm propose des pratiques de méditation et de pleine conscience qui contribuent à améliorer le bien-être mental et la résilience.



Application **BetterUp**

Une application qui fournit un coaching professionnel personnalisé, offrant un accès à des coaches certifiés pour vous aider à travailler sur le leadership, l'état d'esprit de croissance et la résilience professionnelle.



Application **ThinkUp**

Une application qui vous aide à améliorer votre état d'esprit en vous concentrant sur les affirmations positives et le dialogue avec vous-même.

Podcasts (en anglais)



WorkLife avec Adam Grant

Animé par Adam Grant, psychologue organisationnel, ce podcast s'intéresse à la manière dont nous pouvons rendre le travail plus utile et plus productif, en mettant l'accent sur l'état d'esprit et le développement professionnel.



Ambitious Mom avec Katie Fleming

Destiné aux mères ambitieuses qui veulent réussir leur carrière tout en étant présentes pour leur famille, ce podcast propose des entretiens avec des femmes qui concilient maternité et réussite professionnelle.

Lectures utiles (en anglais)



Harvard Business Review

Article intéressant qui explique comment créer un plan de carrière sur cinq ans.



Article de Forbes

Article intéressant qui met en évidence le rôle crucial que joue le travail en réseau dans nos carrières.



Prêt à tester vos connaissances ?

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

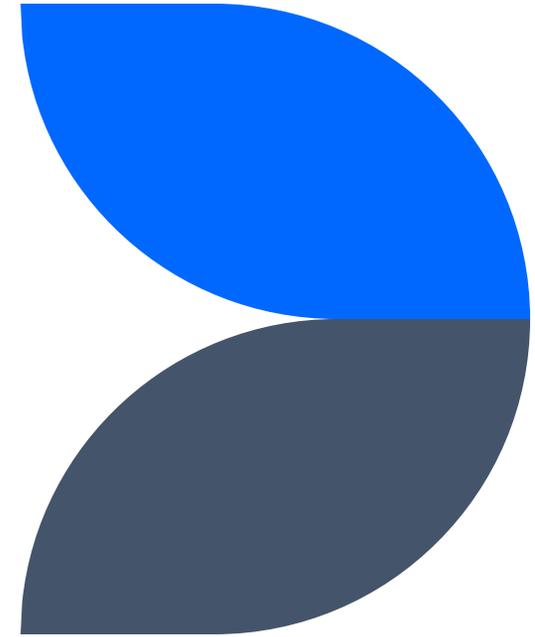
Commencez maintenant



Co-funded by
the European Union

Questions d'auto-réflexion

- Q1** : Quelles sont mes principales priorités actuelles dans ma carrière et ma vie personnelle, et dans quelle mesure sont-elles en adéquation avec mes actions quotidiennes ?
- Q2** : Comment est-ce que je gère actuellement le stress et y a-t-il des stratégies plus saines que je pourrais adopter pour mieux le gérer ?
- Q3** : Comment est-ce que je me parle à moi-même lorsque je suis confronté à un revers, et que puis-je faire pour cultiver un dialogue intérieur plus compatissant et plus positif ?





Co-funded by
the European Union

Conclusion

Avec ce module, nous avons fait comme si vous réfléchissiez à vos propres expériences, à la fois en tant que mère et en tant que travailleuse. En prenant conscience de la motivation extrinsèque et intrinsèque, et en développant la résilience, la confiance en soi et un état d'esprit de croissance, vous pouvez vous engager activement et prendre en charge votre développement personnel et votre carrière.

En tant que mère et travailleuse, vous devez réfléchir à vos expériences personnelles et professionnelles et développer un esprit préparé pour surmonter les obstacles et élaborer en permanence un plan de carrière individualisé qui vous aidera à atteindre vos objectifs et à concrétiser avec succès la réussite professionnelle et personnelle souhaitée.

Vous ne devez pas oublier de donner la priorité à vos soins personnels, ce qui implique de reconnaître les limites que vous vous êtes fixées dans votre vie. En vous accordant du temps pour vous consacrer à des activités personnelles, vous éviterez que vos sentiments ne deviennent envahissants. Il peut être utile de faire appel à un soutien extérieur - famille, amis, professionnels et groupes communautaires - pour avoir un point de vue différent sur les situations et les défis. C'est un moment très important pour s'appuyer sur les autres et ne pas avoir peur de demander de l'aide.

N'oubliez pas : Chaque mère qui travaille est une super-héroïne. Vous élevez l'avenir tout en contribuant à la société. C'est incroyable !



Co-funded by
the European Union

Références

- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L. et Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients : A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 855-866.
<https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Brown, K. W. et Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present : Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carmody, J. et Baer, R. A. (2008). Relations entre la pratique de la pleine conscience et les niveaux de pleine conscience, les symptômes médicaux et psychologiques et le bien-être dans un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1), 23-33.
<https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). Motivations intrinsèques et extrinsèques : Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>



Co-funded by
the European Union

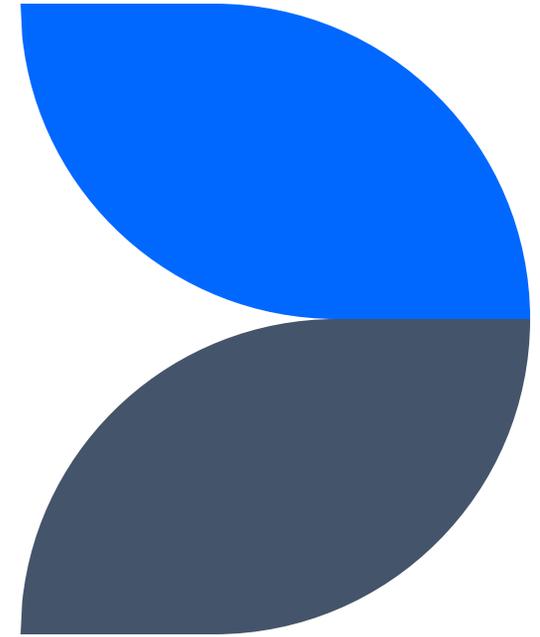
Références

- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. et Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting : Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset : La nouvelle psychologie du succès : Édition mise à jour*. Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : La nouvelle psychologie du succès*. Random House.
- Emmons, R. A. et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Ibarra, H. et Hunter, M. (2007). How leaders create and use networks. *Harvard Business Review*, 85(1), 40-124.
- Locke, E. A., et Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation : A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>



Co-funded by
the European Union

**Félicitations pour avoir terminé
ce module !**

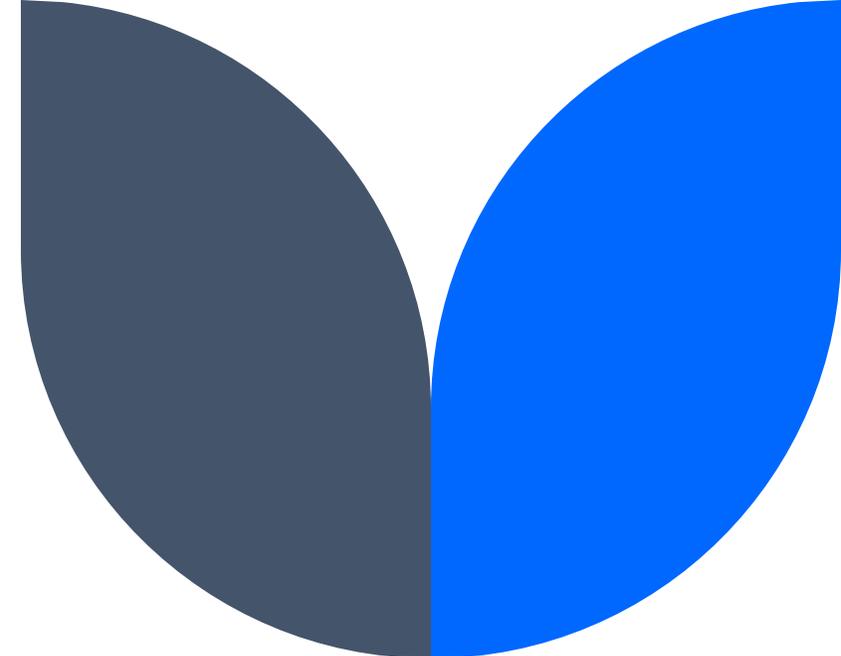




Co-funded by
the European Union

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 Regarder En tête



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