



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



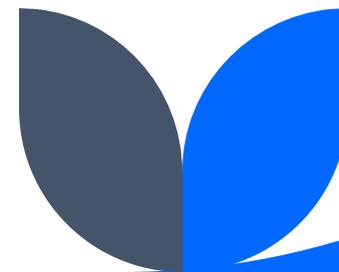
This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 3.0 License.

Objectif du module



Module 6 : Les voies de la croissance professionnelle

Ce module vise à élargir la compréhension des parcours de croissance professionnelle des participants en leur apportant un soutien dans des domaines essentiels à la préparation au travail, tels que la rédaction d'un CV, la préparation à un entretien et le mentorat pour la recherche d'emploi. Le module vise également à renforcer l'inclusivité et la sensibilisation culturelle, en reconnaissant l'influence des différents contextes culturels sur le développement professionnel. En abordant ces domaines, le module 6 aide les participants à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour réussir leur entrée et leur progression sur le marché du travail.





Co-funded by
the European Union

Résultats de l'apprentissage

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

Connaissances

1. Connaissance factuelle des différentes options de carrière.
2. Connaissance pratique des différentes ressources et systèmes de soutien disponibles.
3. Connaissance factuelle de la compétence culturelle et de l'inclusion sur le lieu de travail.

Attitudes

1. Cultiver une vision à long terme de la progression de carrière.
2. Valoriser l'apprentissage continu et le développement personnel. Conscience de la communauté et du rôle qu'elle joue dans la vie des habitants.
3. Ouverture d'esprit pour reconnaître la valeur de la diversité culturelle et socio-économique dans la société et sur le lieu de travail.

Compétences

1. Comprendre les étapes nécessaires pour différentes options de carrière, y compris le travail indépendant et l'esprit d'entreprise.
2. Création d'un plan stratégique de développement de carrière ou de création d'entreprise, comprenant une étude de marché, une planification financière et une affectation des ressources.
3. Appliquer les compétences pratiques nécessaires à la recherche d'un emploi, telles que la rédaction d'un curriculum vitae et la préparation aux entretiens d'embauche.
4. Évaluer les options de soutien communautaire disponibles et y accéder pour soutenir la croissance de sa carrière.

Cas pratique motivant

Vidéo : Comment reprendre le travail après une interruption de carrière ?



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

Dans cette conférence TEDx, Carol Fishman Cohen, experte en réinsertion professionnelle, partage son expérience personnelle de retour au travail après une interruption de carrière de 11 ans. Elle évoque les stratégies de relance de la carrière, l'importance des stages et la manière dont les employeurs s'adaptent pour s'engager auprès des talents qui reviennent sur le marché du travail.

Activité de réflexion

Cas pratique motivant : Comment reprendre le travail après une interruption de carrière ?

Rédigez de brèves réponses aux questions suivantes afin de réfléchir aux points de vue



é :

1. Identifier et mettre en relation :

- Quelles sont les parties du voyage de Carol qui vous touchent le plus, et pourquoi ?
- Quelles sont les stratégies qu'elle a mentionnées qui vous semblent les plus utiles dans votre propre parcours de retour à l'emploi ?

2. Objectifs et défis personnels :

- Quels sont vos principaux objectifs professionnels lorsque vous envisagez de retourner sur le marché du travail ?
- Identifiez un ou deux défis potentiels que vous pourriez rencontrer dans la réalisation de ces objectifs. Quelles mesures pourriez-vous prendre pour surmonter ces obstacles ?

3. Plan d'action :

- Indiquez une mesure concrète que vous pouvez prendre au cours du mois prochain pour commencer à progresser vers vos objectifs de carrière. Il peut s'agir, par exemple, de mettre à jour votre CV, de nouer des contacts ou d'explorer des ressources de développement des compétences.
- Comment un réseau de soutien (famille, amis, mentors) pourrait-il vous aider à atteindre vos objectifs ?

4. Créez une déclaration de relance de carrière :

Sur la base de vos réflexions, rédigez une brève "déclaration de relance de carrière" qui inclut

- Votre objectif professionnel principal
- Une compétence ou une force que vous apportez à la table
- Une première mesure spécifique que vous prendrez dans les semaines à venir





Co-funded by
the European Union

Liste des sujets Les voies de la croissance professionnelle

Auto-évaluation personnelle et professionnelle

Ce thème encourage les participants à réfléchir à leurs points forts, à leurs compétences et à leurs domaines de développement. Grâce à des exercices d'auto-évaluation, les participants clarifient leurs intérêts professionnels et leurs valeurs personnelles, ce qui les aide à fixer des objectifs professionnels significatifs.

Exploration de carrière et développement de stratégies

Les participants explorent différents parcours de carrière et créent un plan stratégique de développement professionnel. Ce sujet implique de définir les objectifs de carrière, d'identifier les compétences requises et de relever les défis potentiels, afin d'aider les participants à développer une approche proactive de la planification de carrière.

Améliorer les compétences pratiques pour l'emploi et l'entrepreneuriat

Cette section se concentre sur les compétences pratiques essentielles à la préparation à l'emploi et aux entreprises, telles que la rédaction d'un CV professionnel, la maîtrise des techniques d'entretien et la mise en place d'un réseau efficace. Les participants gagnent en confiance et apprennent des techniques précieuses pour réussir leur carrière ou leur projet d'entreprise.

Promouvoir l'inclusion et la sensibilisation culturelle

Ce thème aborde l'importance de l'inclusion et de la sensibilité culturelle sur le lieu de travail. Les participants apprennent des stratégies pour une communication respectueuse et développent une appréciation des diverses perspectives, favorisant un environnement professionnel plus inclusif et adaptable.

Activité 1 Journal d'inspiration professionnelle

Objectif :

Motiver les participants à réfléchir de manière créative à leur parcours professionnel en explorant des histoires inspirantes, en identifiant des modèles et en imaginant leur parcours professionnel.

Résultat attendu :

Les participants disposeront d'un journal d'inspiration personnalisé qui relie leurs aspirations professionnelles à des exemples concrets, ce qui les aidera à se fixer des objectifs et à prendre des mesures concrètes.

Instructions :

1. Identifiez des figures inspirantes :

Pensez à trois personnes qui vous inspirent sur le plan professionnel. Il peut s'agir de personnes que vous connaissez, de personnalités ayant réussi dans le domaine qui vous intéresse ou de modèles tirés d'articles en ligne, de livres ou de podcasts.



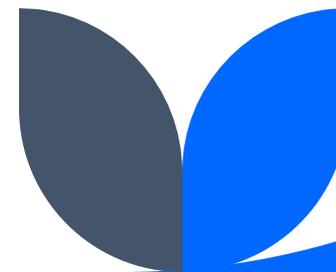
Activité 1 Journal d'inspiration professionnelle

2. Recherche et réflexion :

Pour chaque personne, renseignez-vous sur son parcours professionnel, les défis qu'elle a relevés et les compétences ou stratégies qu'elle a utilisées pour réussir. Notez ce que vous admirez chez chaque personne et les mesures spécifiques qu'elle a prises et que vous pourriez intégrer dans votre propre parcours professionnel.

3. Créez un journal d'inspiration personnelle :

Compilez ces informations dans un journal ou un document numérique. Ajoutez des réflexions personnelles sur la façon dont leurs histoires résonnent avec vos objectifs de carrière. Terminez par trois mesures concrètes inspirées de leurs parcours que vous prendrez au cours du mois prochain.



Activité 2 Jeu de rôle sur le lieu de travail inclusif

Objectif :

Développer des compétences pour une communication respectueuse et efficace sur des lieux de travail diversifiés en pratiquant des réponses inclusives à des situations hypothétiques sur le lieu de travail.

Résultat attendu :

Les participants prendront confiance en leur capacité à naviguer dans des environnements de travail diversifiés et à utiliser efficacement un langage inclusif. Cette activité permet de développer des compétences pratiques pour les interactions dans le monde réel et l'auto-réflexion sur les styles de communication.

Instructions :

1. Choisissez deux scénarios :

Choisissez deux scénarios qui impliquent une sensibilité culturelle sur le lieu de travail :

- Un collègue préfère la communication indirecte, ce qui est différent de votre style.
- Un membre de l'équipe d'origine différente célèbre une fête qui ne vous est pas familière.



Activité 2 Jeu de rôle sur le lieu de travail inclusif

2. Rédiger des réponses :

Pour chaque scénario, écrivez deux ou trois réponses ou questions que vous pourriez utiliser pour vous engager de manière inclusive. Concentrez-vous sur les questions ouvertes, montrez de l'intérêt et évitez les suppositions.

3. Entraînez-vous à voix haute :

Placez-vous devant un miroir ou enregistrez-vous en train de répondre à chaque scénario. Entraînez-vous à garder un ton chaleureux et neutre et à utiliser un langage corporel qui exprime l'ouverture.

4. Réflexion et amélioration :

Après avoir visionné votre enregistrement ou réfléchi à votre pratique, notez les ajustements que vous souhaiteriez apporter pour plus de clarté ou d'inclusivité.





Co-funded by
the European Union

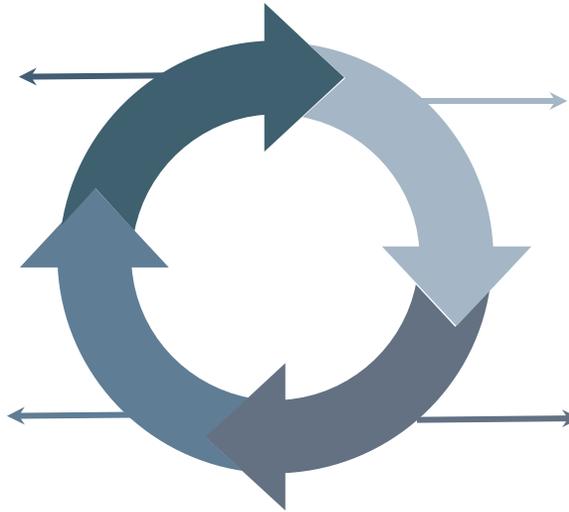
Les meilleurs conseils

Commencer par une auto-réflexion

Commencez par évaluer vos points forts, vos valeurs et vos intérêts professionnels. Comprendre ce que vous savez faire et ce qui vous motive vous aidera à fixer des objectifs significatifs qui s'inscrivent dans le cadre de votre développement personnel et professionnel.

Fixer des objectifs modestes et réalisables

Décomposez vos grandes aspirations professionnelles en étapes plus petites et plus faciles à gérer. La fixation et la réalisation d'objectifs à court terme vous donneront de l'élan, vous donneront confiance en vous et vous motiveront tout au long de votre progression.



Pratiquer la communication inclusive

Lorsque vous vous engagez avec des collègues d'origines diverses, écoutez activement, posez des questions ouvertes et abordez chaque interaction avec empathie. Cela permet d'instaurer la confiance et de favoriser un environnement positif et inclusif.

Rechercher des opportunités d'apprentissage continu

Investissez dans le développement de vos compétences en suivant des cours en ligne, en participant à des ateliers ou en recherchant un mentor. En améliorant vos compétences pratiques dans des domaines tels que la rédaction de CV, les entretiens et la sensibilisation culturelle, vous serez plus confiant et mieux préparé pour le marché du travail.



Co-funded by
the European Union

Ressources complémentaires



[Coursera - Spécialisation en réussite professionnelle](#)

Cette spécialisation de Coursera comprend des cours sur la rédaction de CV, le réseautage et les compétences en matière de communication sur le lieu de travail. Enseignée par des professionnels du développement de carrière, elle est conçue pour aider les demandeurs d'emploi à se familiariser avec les éléments essentiels du retour sur le marché du travail.



[LinkedIn Learning - Renforcer la résilience](#)

Ce cours présente des stratégies de renforcement de la résilience adaptées pour surmonter les défis liés à la carrière et s'adapter à de nouveaux environnements de travail. Idéal pour les mères qui reprennent le travail, il aide les participantes à gérer le stress et à rester motivées.



[TED Talk - "Les conseils de carrière que vous n'avez probablement pas reçus" par Susan Colantuono](#)

Dans cet exposé TED très instructif, Susan Colantuono, coach de carrière, parle des compétences et des changements d'état d'esprit nécessaires à l'évolution de la carrière. Elle met l'accent sur la réflexion stratégique et sur la manière de se positionner efficacement sur le lieu de travail.



[Udemy - Compétences professionnelles essentielles pour le 21e siècle](#)

Ce cours Udemy couvre les compétences de base pour les lieux de travail modernes, y compris la communication numérique, la gestion du temps et l'utilisation d'outils de productivité tels que Microsoft Office. Il est idéal pour les personnes qui réintègrent le marché du travail et cherchent à renforcer leurs compétences professionnelles fondamentales.



Prêt à tester vos connaissances ?

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

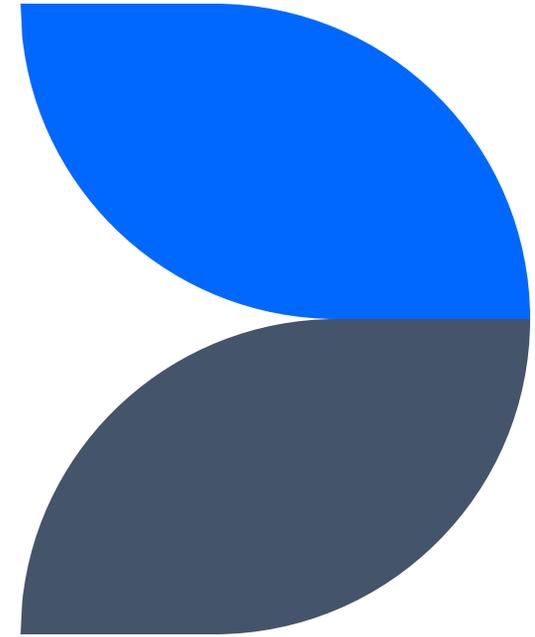
Commencez maintenant



Co-funded by
the European Union

Questions d'auto-réflexion

- Q1 : Quelles sont les trois personnes qui vous inspirent sur le plan professionnel et quelles sont les qualités ou les actions spécifiques de ces personnes qui résonnent en vous ? Comment pourriez-vous intégrer ces qualités ou ces actions dans votre propre parcours professionnel ?
- Q2 : Pensez à une interaction récente au cours de laquelle vous avez communiqué avec une personne d'origine différente. Quels sont les aspects de cette interaction qui se sont bien déroulés et que pourriez-vous améliorer pour garantir une communication respectueuse et inclusive lors de vos futures interactions ?
- Q3 : Sur la base de vos compétences actuelles et de vos intérêts professionnels, identifiez un objectif à court terme (par exemple, dans les trois prochains mois) que vous aimeriez atteindre. Quelles mesures allez-vous prendre pour progresser vers cet objectif et de quelles ressources ou de quel soutien aurez-vous besoin ?





Co-funded by
the European Union

Conclusion

Dans ce module, nous avons exploré les étapes clés pour permettre aux mères de retourner sur le marché du travail, en nous concentrant sur l'auto-évaluation personnelle et professionnelle, l'exploration de carrière et le développement de compétences pratiques. Grâce à l'auto-évaluation, les participantes ont pu se faire une idée de leurs forces, de leurs valeurs et de leurs intérêts professionnels, ce qui leur a permis d'établir une base solide pour la suite de leur parcours. Le module a mis l'accent sur l'importance de créer une stratégie de carrière claire, d'identifier les voies qui s'alignent sur les objectifs personnels et de fixer des étapes réalisables pour la croissance. Nous avons également abordé les compétences essentielles de préparation à l'emploi, telles que la rédaction d'un CV, les techniques d'entretien et le réseautage, afin de préparer les participants en toute confiance à l'emploi et à l'entrepreneuriat. Enfin, nous avons abordé l'inclusion et la sensibilisation culturelle, en dotant les participants d'outils pour favoriser une communication respectueuse et efficace sur des lieux de travail diversifiés.

N'oubliez pas que chaque pas que vous faites vers votre carrière est un pas vers la construction d'un avenir rempli d'objectifs et d'opportunités pour vous et votre famille ! ❤️



Co-funded by
the European Union

Références

Work Happy Mums (s.d.). *Work Happy Mums*. Tiré de <https://www.workhappymums.com/>

Formation à grande vitesse. (2022). *Qu'est-ce que la communication inclusive ? | Stratégies pour le lieu de travail*. Tiré de <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/inclusive-communication-in-the-workplace/>

BetterUp. (2024). *La mère reprend le travail après 10 ans : What To Do*. Extrait de <https://www.betterup.com/blog/mom-going-back-to-work-after-10-years>

AIHR Digital. (2022). *La communication inclusive : Qu'est-ce que c'est et pourquoi c'est important*. Extrait de <https://www.aihr.com/blog/inclusive-communication/>

Hewlett, S. A. (2010). *Off-Ramps and On-Ramps : Garder les femmes talentueuses sur la voie du succès*. Harvard Business Review Press. <https://www.semanticscholar.org/paper/Off-ramps-and-on-ramps%3A-keeping-talented-women-on-Hewlett-Luce/cf831c3ed757da807097001ab3e5205bc4337832>

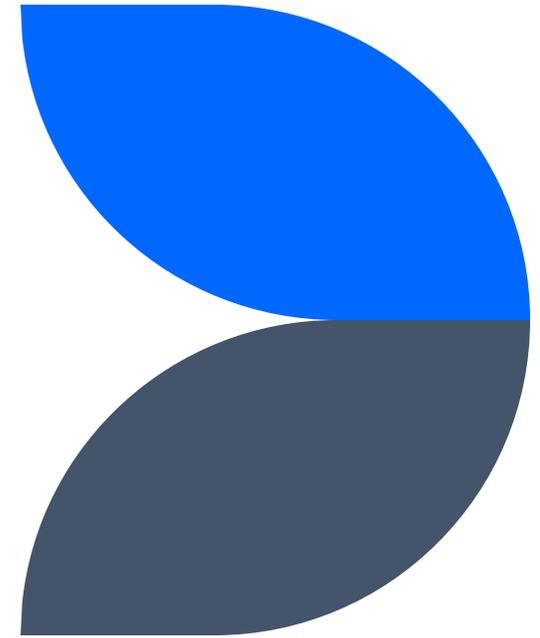
Meyer, E. (2014). *La carte de la culture : Franchir les frontières invisibles du commerce mondial*. Affaires publiques. <https://www.cag.edu.tr/uploads/site/lecturer-files/erin-meyer-the-culture-map-breaking-through-the-invisible-boundaries-of-global-business-publicaffairs-2014-pdf-eR38.pdf>

Sandberg, S. (2013). *Lean In : Women, Work, and the Will to Lead*. Knopf. <https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Lean%20In%20Women-%20Work-%20and%20the%20Will%20to%20Lead.pdf>



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.