



# WomenUp

## Votre Guide Personnel



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Table des matières

INTRODUCTION.....	3
Aperçu des 9 activités clés.....	3
Où en êtes-vous aujourd’hui?.....	4
Techniques de coaching dans le programme.....	5
Fiche de suivi quotidienne.....	13
Ressources complémentaires .....	13
Accéder au Programme d’Orientation Professionnelle .....	14
Note finale.....	16



## INTRODUCTION

Bienvenue dans le Programme d'Orientation Professionnelle WOMEN UP — un parcours conçu pour vous soutenir, vous inspirer et vous autonomiser.

Que vous soyez mère célibataire, réfugiée, migrante ou simplement une femme à la recherche de nouvelles opportunités, ce guide a été créé pour vous.

Ce programme fait partie du projet WOMEN UP et offre bien plus qu'une simple formation.

C'est un espace pour réfléchir, évoluer et redécouvrir vos forces.

À travers 9 activités pratiques et des outils de coaching simples, vous développerez des compétences essentielles telles que la confiance, l'autorégulation, l'adaptabilité et la définition d'objectifs — toutes basées sur le cadre européen LifeComp.

Ces compétences vous aideront non seulement à trouver un emploi, mais aussi à construire une vie pleine de sens, de clarté et d'estime de soi.

Vous pouvez utiliser ce guide seule ou avec le soutien d'un·e facilitateur·rice. Avancez pas à pas, à votre propre rythme.

Il n'y a aucune pression — seulement votre voix, votre rythme, votre force.

Commençons ce voyage ensemble.

Vous n'êtes pas seule. Vous êtes capable. Vous êtes suffisante !!

### Aperçu des 9 activités clés

Ce programme comprend 9 activités soigneusement conçues pour vous aider à développer des compétences de vie essentielles, une étape à la fois. Chaque activité se concentre sur une dimension différente de croissance personnelle : empathie, régulation émotionnelle, pensée critique, fixation d'objectifs...

Elles reposent sur des méthodes d'éducation non formelle et le cadre européen LifeComp.

Titre de l'activité	Domaine principal
<b>Marcher dans les chaussures de quelqu'un d'autre</b>	Empathie et prise de perspective
<b>La technique « Pause &amp; Réflexion »</b>	Autorégulation et contrôle émotionnel
<b>Repenser les défis</b>	État d'esprit de croissance et pensée positive



<b>Défi puzzle collaboratif – La pièce manquante</b>	Communication, confiance et travail d'équipe
<b>Défi d'écoute active – Le Pont des Mots</b>	Communication et narration
<b>Débat pensée critique – Le chemin vers les solutions</b>	Faits vs opinions, prise de décision
<b>S'adapter et prospérer</b>	Adaptabilité et résilience
<b>Journaux de réflexion et auto-évaluation</b>	Suivi des progrès et conscience de soi
<b>Construire ma mission &amp; cultiver la gratitude</b>	Objectif, bien-être et habitudes positives

### Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Avant de commencer ce parcours, il est utile de faire une pause et de regarder où vous en êtes — émotionnellement, mentalement et pratiquement. Cette courte auto-évaluation n'est pas un test. Elle sert simplement à mieux comprendre votre état d'esprit actuel, vos besoins et vos objectifs.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Soyez simplement honnête avec vous-même.

Vos réponses vous aideront à réfléchir plus profondément tout au long du programme — et elles pourront vous montrer à quel point vous aurez évolué au fil du temps.

**Instructions :** Prenez quelques minutes pour répondre honnêtement. Il n'y a pas de mauvaises réponses !

Énoncé	Pas tout (1)	du vrai	Plutôt vrai (2)	Assez vrai (3)	Tout à fait vrai (4)
Je crois en ma capacité de progresser.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai des objectifs mais je ne sais pas vraiment comment les atteindre.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me compare souvent aux autres.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je veux prendre davantage le contrôle de ma carrière.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je veux être fière de mes choix.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Techniques de coaching dans le programme

Au fil des activités de ce guide, vous découvrirez plusieurs outils pratiques conçus pour vous aider à penser plus clairement, rester concentrée et avancer de manière

intentionnelle dans votre développement personnel et professionnel. Ce sont des techniques de coaching — des stratégies souvent utilisées en coaching de vie, en orientation professionnelle et en développement personnel pour renforcer la résilience émotionnelle, la confiance en soi et le bien-être durable.

Vous n’avez besoin d’aucune expérience préalable pour les utiliser. Chaque outil est simple, clair et adaptable à votre rythme et à votre réalité. Que vous travailliez avec ce guide seule ou accompagnée d’un·e facilitateur·rice, ces méthodes vous aideront à réfléchir à votre parcours, renforcer votre état d’esprit et avancer avec intention.

Voici les principales techniques incluses dans le programme :

### **Techniques d’empathie et de communication**

Vous participerez à des exercices développant l’empathie, tels que l’écoute active, la narration d’histoires et les jeux de rôle. Ces pratiques vous aident à mieux comprendre l’expérience des autres, à construire des relations plus solides et à vous exprimer avec clarté et compassion.

Des activités comme « *Marcher dans les chaussures de quelqu’un d’autre* » et « *Le Pont des Mots* » vous guident à travers la narration collaborative, l’écoute sans interruption et la capacité à voir le monde du point de vue d’autrui.

### **Autorégulation et conscience émotionnelle**

Pour vous aider à gérer vos émotions et à répondre avec calme et intention, le programme propose des outils d’autorégulation tels que les techniques de respiration, les exercices d’ancrage, l’écriture réflexive et l’exploration de vos valeurs personnelles. Vous apprendrez à faire une pause avant de réagir et à aligner vos actions avec ce qui compte réellement pour vous.

Par exemple, un simple exercice de respiration de trois minutes peut vous aider à rester présente et à réduire le stress avant de prendre une décision ou d’affronter une situation difficile.

### **État d’esprit de croissance et définition d’objectifs**

Développer un état d’esprit de croissance consiste à voir les défis comme des opportunités d’apprentissage plutôt que comme des obstacles. Ce guide inclut la méthode SMART — une approche pas à pas pour fixer des objectifs clairs et réalistes — ainsi que des outils de suivi quotidien pour observer vos progrès et célébrer vos efforts.

En fixant de petits objectifs réalisables et en réfléchissant à vos actions quotidiennes, vous commencerez à remarquer des changements et à vous sentir davantage maîtresse de votre parcours.



## Outils de pensée critique

Pour renforcer vos capacités de prise de décision, le programme propose des outils permettant de distinguer les faits des opinions, d'évaluer l'information et de pratiquer l'argumentation de manière juste. Ces activités sont simples mais très efficaces pour renforcer votre confiance dans la vie quotidienne et professionnelle.

Vous analyserez des affirmations, participerez à des débats en groupe et apprendrez à justifier votre raisonnement clairement et respectueusement.

## Pratiques de réflexion et de gratitude

La réflexion est l'un des outils d'apprentissage les plus puissants. Dans ce guide, vous serez invitée à écrire des réflexions personnelles, à tenir un journal d'apprentissage et à explorer vos forces intérieures grâce à des exercices tels que la rédaction d'une mission personnelle ou la tenue d'un journal de gratitude.

Pratiquer la gratitude chaque jour — même pour de petites choses — aide à transformer votre état d'esprit, réduire le stress et créer des habitudes positives.

Chacune des 9 activités suivantes repose sur une ou plusieurs de ces techniques. Dans la prochaine section, vous trouverez des instructions détaillées, des exemples et des questions de réflexion pour vous aider à appliquer ces outils dans des situations réelles.

### ***1. Marcher dans les chaussures de quelqu'un d'autre (Empathie)***

**Objectif :** Comprendre les émotions et les expériences des autres en se mettant symboliquement à leur place.

#### **Pourquoi c'est important :**

L'empathie nous aide à créer des liens, à nous soutenir mutuellement et à prendre soin les uns des autres.

Lorsque nous prenons le temps de voir une situation du point de vue d'une autre personne, nous ouvrons la porte à la gentillesse, à la patience et à des relations plus solides.

#### **Instructions :**

- Regarder ou lire une histoire racontant le parcours de quelqu'un.
- Pratiquer l'écoute active : reformuler avec vos propres mots ce que vous avez entendu, identifier les émotions et poser des questions pertinentes.
- Faire des jeux de rôle, par exemple : être la nouvelle personne dans un groupe ou s'adapter à un changement.

**Questions de réflexion :**

- Quand ai-je déjà fait preuve d'empathie ?
- Quel impact cela a-t-il eu sur moi et sur l'autre personne ?

**Résultat attendu :**

Vous développerez une compréhension plus profonde des autres et construirez des relations plus bienveillantes et empathiques.

**2. La technique "Pause & Réflexion" (Autorégulation)**

**Objectif :** Apprendre à faire une pause, respirer et choisir consciemment votre réponse au lieu de réagir automatiquement.

**Pourquoi c'est important ?**

La vie apporte son lot de stress et de défis — mais avec de la pratique, vous pouvez répondre avec calme et confiance.

Faire une pause vous permet de prendre des décisions réfléchies qui reflètent vos valeurs.

**Explorer avec une analyse SWOT :**

Utilisez cette méthode pour examiner un défi réel ou imaginé :

- **Forces (Strengths)** : Quelles qualités m'aident à rester calme ?
- **Faiblesses (Weaknesses)** : Quelles habitudes me font réagir trop vite ?
- **Opportunités (Opportunities)** : Comment puis-je renforcer mon contrôle de moi-même ?
- **Menaces (Threats)** : Quelles situations déclenchent le plus mes réactions automatiques ?

**Exemple :**

- *Force* : Je prends de profondes respirations lorsque je suis submergée.
- *Faiblesse* : J'interromps lorsque je suis frustrée.
- *Opportunité* : Je peux pratiquer l'ancrage lorsque mes émotions montent.
- *Menace* : Réunions stressantes ou situations où je me sens pressée.

**Instructions :**

- Essayer un exercice de respiration ou d'ancrage de 3 minutes. Fermez les yeux, inspirez lentement, expirez complètement.
- Écrire une valeur importante pour vous (ex. : gentillesse, courage, honnêteté). Comment guide-t-elle vos actions ?
- Penser à une situation difficile et remplir une mini-réflexion SWOT.



**Mini-réflexion SWOT :**

- Forces utilisées : \_\_\_\_\_
- Faiblesses constatées : \_\_\_\_\_
- Opportunités de croissance : \_\_\_\_\_
- Menaces rencontrées : \_\_\_\_\_

**Question de réflexion :**

- Quand ai-je choisi de faire une pause ?
- Comment me suis-je sentie après ?

**Résultat attendu :**

Vous vous sentirez plus en contrôle et moins débordée, même dans les moments difficiles.

**3. Repenser les défis (État d'esprit de croissance)**

**Objectif :** Passer d'un état d'esprit d'autocritique à un état d'esprit de croissance en voyant les défis comme des étapes vers le progrès.

**Pourquoi c'est important :**

Il est facile de se sentir bloquée lorsque les choses ne se passent pas comme prévu. Cette activité vous apprend à transformer les défis en opportunités d'apprentissage. Vous développerez votre résilience en reconnaissant que chaque pas en avant — même les plus difficiles — fait partie de votre parcours de croissance.

**Exercice d'objectif SMART :**

Écrivez un objectif sur lequel vous souhaitez travailler en utilisant la méthode SMART :

- **Spécifique** : Que voulez-vous accomplir exactement ?
- **Mesurable** : Comment saurez-vous que vous y êtes arrivée ?
- **Atteignable** : Est-ce réaliste ?
- **Pertinent** : Pourquoi cela est-il important pour vous ?
- **Temporellement défini** : Quand atteindrez-vous cet objectif ?

**Exemple d'objectif SMART :**

« Je veux mettre à jour mon CV et postuler à 2 emplois dans le secteur social d'ici la fin du mois. »





**Instructions :**

- Réfléchir à une pensée négative et la reformuler comme une opportunité d'apprentissage.
- Définir un objectif SMART pour avancer face à ce défi.
- Suivre vos actions quotidiennes et vos petites réussites.

**Exemples :**

- « J'ai échoué. » → « J'ai appris quelque chose d'important. »
- « Je ne suis pas douée pour ça. » → « Je peux m'améliorer avec de la pratique. »

**Résultat attendu :** Une résilience renforcée et un état d'esprit orienté vers la résolution de problèmes.

**4. Défi Puzzle Collaboratif – La pièce manquante (Travail d'équipe)**

**Objectif :** Renforcer la collaboration, la communication et la résolution de problèmes en groupe.

**Pourquoi c'est important :**

Collaborer avec les autres n'est pas toujours simple — mais lorsque nous construisons la confiance, écoutons activement et partageons les responsabilités, nous pouvons accomplir de grandes choses ensemble.

Cette activité montre comment vos actions influencent le groupe, et comment chacun apporte une pièce essentielle au puzzle.

**Instructions :**

- Travailler en petits groupes pour résoudre un puzzle, mais chaque groupe ne possède qu'une partie des pièces.
- Décrire, négocier et échanger les pièces en utilisant l'écoute active.
- Ajouter des obstacles (ex. : les yeux bandés) pour renforcer la confiance.

**Questions de discussion :**

- Comment avons-nous communiqué et coopéré ?
- Que cela nous apprend-il sur le travail d'équipe ?

**Résultat attendu :** Une meilleure coopération, plus de patience et un soutien mutuel renforcé.

**5. Défi d'écoute active – Le Pont des Mots (Communication)**

**Objectif :** Améliorer votre communication en devenant une meilleure écouteuse et une interlocutrice plus claire.



**Pourquoi c'est important :**

Une bonne communication ne se limite pas à parler — elle consiste à écouter réellement, construire des histoires ensemble et se connecter aux autres. Dans cette activité, vous pratiquerez l'écoute sans interrompre, la présence attentive et une parole réfléchie.

**Instructions :**

- Créer une histoire partagée, une phrase à la fois.
- Chaque personne doit construire sur la phrase précédente.
- Réfléchir à la manière dont l'écoute a aidé ou rendu l'exercice difficile.

**Échauffement :**

- Partager une histoire personnelle en une phrase.

**Résultat attendu :** Une meilleure écoute et plus de confiance en communication.

**6. Débat de pensée critique – Le chemin vers les solutions**

**Objectif :** Renforcer votre capacité à analyser l'information, distinguer les faits des opinions et prendre des décisions éclairées.

**Pourquoi c'est important :**  
Nous sommes entourées d'opinions, de faits, d'hypothèses et d'émotions. Savoir trier tout cela vous aide à faire de meilleurs choix — dans le travail, la vie et les relations.  
Cette activité développe la confiance pour s'exprimer, questionner les idées et trouver des solutions équitables.

---

**Instructions :**

- Trier des affirmations mélangées en deux catégories : « fait » ou « opinion ».
- Justifier vos choix en petits groupes.
- Présenter vos décisions et discuter des divergences.

**Questions de réflexion :**

- Quelles nouvelles compétences ai-je développées ?
- Comment vais-je les utiliser dans la vie réelle ?

**Résultat attendu :** De meilleures capacités d'analyse et de prise de décision.



## 7. S'adapter et s'épanouir (Flexibilité)

**Objectif :** Apprendre à accueillir le changement et développer la résilience grâce à la conscience de soi et à une pensée flexible.

### **Pourquoi c'est important :**

La vie change — souvent quand on s'y attend le moins.

Mais vous êtes plus adaptable que vous ne le pensez.

Cette activité vous aide à reconnaître comment vous avez déjà surmonté des changements, et vous offre des outils pour rester stable et forte lorsque les choses évoluent.

### **Instructions :**

- Partager un défi d'adaptation passé.
- Faire des jeux de rôle sur différents scénarios et trouver des solutions possibles.
- Terminer avec des affirmations positives et un soutien collectif.

### **Questions-guides :**

- Qu'est-ce qui m'a aidée à m'adapter par le passé ?
- Comment puis-je mieux me préparer aux changements futurs ?

**Résultat attendu :** Une flexibilité accrue et plus de confiance dans les périodes de transition.

## 8. Journaux de réflexion & auto-évaluation

**Objectif :** Soutenir votre développement personnel en réfléchissant régulièrement à ce que vous avez appris, ressenti, et à ce que vous souhaitez améliorer.

### **Pourquoi c'est important :**

Réfléchir vous aide à donner du sens à vos expériences.

Vous comprenez non seulement ce qui s'est passé — mais aussi comment vous l'avez vécu, ce que vous en avez retiré, et ce que vous souhaitez changer.

Cette activité vous aide à suivre votre progression et à célébrer votre évolution.

### **Instructions :**

- Remplir une fiche d'auto-évaluation.
- Commencer un journal de réflexion (carnet, fiche imprimée ou application).
- Se poser les questions :
  - Qu'ai-je appris aujourd'hui ?
  - Comment cela m'a-t-il fait me sentir ?
  - Qu'ai-je envie d'essayer ensuite ?



- Partager une réflexion clé avec une personne de confiance ou un groupe.

#### **Exemples de checklist :**

- Je réfléchis à mon apprentissage chaque semaine.
- Je suis mes émotions et ma motivation.
- Je révise régulièrement mes objectifs SMART.
- Je regarde mes défis avec curiosité, non avec jugement.

#### **Exemple d'entrée de journal :**

« Cette semaine, j'ai pratiqué l'écoute active lors d'une session de groupe. J'étais nerveuse, mais je suis restée concentrée et je n'ai pas interrompu. J'ai remarqué que les gens étaient plus engagés avec moi. Je veux continuer à pratiquer cette compétence lors de futures réunions. »

**Résultat attendu :** Plus de contrôle sur votre croissance, une meilleure conscience de soi et la confiance nécessaire pour avancer avec intention.

### **9. Construire ma mission & cultiver la gratitude**

**Objectif :** Découvrir votre mission personnelle et renforcer votre bien-être émotionnel grâce à la gratitude et à l'intention.

#### **Pourquoi c'est important :**

Connaître votre mission vous aide à concentrer votre énergie et à vous sentir plus accomplie.

Combiner cela à une pratique de gratitude quotidienne crée des habitudes positives et améliore l'humeur.

C'est un moyen de vous reconnecter à ce qui compte vraiment pour vous.

#### **Exemple de mission personnelle :**

« Ma mission est d'utiliser mon empathie et ma créativité pour soutenir les autres dans la construction de communautés inclusives. »

#### **Exemple de pratique de gratitude :**

Aujourd'hui, je suis reconnaissante pour :

- mon amie qui me soutient,
- ma promenade au soleil,
- ma prise de parole en réunion.

#### **Instructions :**



- Identifier vos valeurs essentielles et vos forces.
- Rédiger une déclaration de mission personnelle.
- Commencer un journal de gratitude quotidien (3 choses positives chaque jour).

### Questions quotidiennes :

- Qu'est-ce qui m'a fait sourire aujourd'hui ?
- Pour qui suis-je reconnaissante ?
- De quoi suis-je fière en moi ?

**Résultat attendu :** Plus de clarté, un sens renforcé du but et un meilleur bien-être émotionnel.

### Fiche de suivi quotidien

Suivre vos actions et vos émotions vous aide à rester concentrée et fière de vos progrès.

Utilisez cette fiche comme un moment de pause quotidien — pour célébrer, réfléchir et vous recentrer.

Elle vous permet de suivre votre évolution ainsi que votre état émotionnel jour après jour.

<i>Date</i>	<i>Action réalisée</i>	<i>Ce que j'ai appris</i>	<i>Comment je me suis sentie</i>

### Ressources complémentaires



Explorez ces plateformes, pratiques et outils qui complètent les activités de ce guide :

- **Exercices de respiration (Activité 2)** : Utilisez des applications comme *Headspace* ou *Calm* pour pratiquer la pleine conscience et l'ancrage au quotidien.
- **Modèles d'objectifs SMART (Activité 3)** : Téléchargez gratuitement des planners d'objectifs sur des sites comme *MindTools* ou *Canva*.
- **Vidéos sur l'empathie (Activité 1)** : Recherchez « *Empathy TED Talks* » ou le contenu de *Brené Brown* pour trouver de l'inspiration.
- **Jeux de travail d'équipe (Activité 4)** : Essayez des plateformes en ligne comme *SessionLab* pour des jeux de collaboration.
- **Outils de narration & d'écoute (Activité 5)** : Découvrez le podcast *The Moth* ou entraînez-vous avec *Story Cubes*.
- **Ressources de vérification des faits (Activité 6)** : Explorez *Snapes* ou *Media Bias/Fact Check* pour améliorer votre littératie médiatique.
- **Fiches sur l'adaptabilité (Activité 7)** : Téléchargez des guides gratuits sur les transitions de vie, par exemple via *MindTools*.
- **Modèles de journaux de réflexion (Activité 8)** : Utilisez des outils de bullet journal ou des modèles imprimables.
- **Journaux de gratitude (Activité 9)** : Explorez des applications comme *Presently* ou utilisez de simples pages imprimables.

### Accéder au Programme d'Orientation Professionnelle

Dans cette section, nous vous donnons quelques instructions simples pour accéder à la version en ligne du Programme d'Orientation Professionnelle. La plateforme contient toutes les activités, modèles et ressources au format numérique — vous permettant de poursuivre votre parcours d'apprentissage à votre propre rythme, à tout moment et depuis n'importe où.

Aucune compétence particulière n'est nécessaire — il vous suffit de suivre les étapes et de commencer !

#### Guide d'accès pas à pas

##### Étape 1 : Visitez le site web WOMEN UP.

Rendez-vous sur la page officielle du projet :

<https://womenup-project.eu/results/>

##### Étape 2 : Cliquez sur "Access the Career Counselling Programme".

Sur la page d'accueil, trouvez et cliquez sur le bouton indiquant :

« Access the Career Counselling Programme ».

## RESULT 02.

### Counseling Program Creation

The development of our counseling program provides targeted guidance and support to organizations working with disadvantaged women. This program, meticulously designed, directly addresses the unique challenges and needs of vulnerable women, including single mothers, refugees, and migrants. By focusing on skill enhancement and labor market integration, we aim to empower these women for success.

[Access Career Counseling Program](#)



## Image 1 : Accéder au Programme d'Orientation Professionnelle

### Étape 3 : Choisissez votre parcours

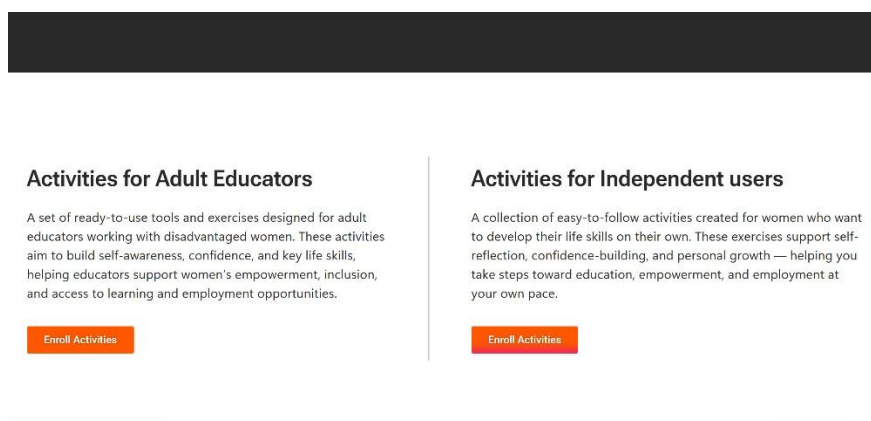
Vous serez redirigée vers la plateforme. Vous pourrez choisir l'une des options suivantes :

- **Activités pour les formateurs d'adultes**
- **Activités pour les utilisatrices indépendantes**

Cliquez sur l'option qui vous convient le mieux, puis sélectionnez « **Enroll** » (S'inscrire).



## Image 2 : Page d'accueil



## Image 3 : Activités

## Étape 4 : Créez votre compte

Renseignez votre nom, votre adresse e-mail et votre mot de passe pour vous inscrire sur la plateforme.

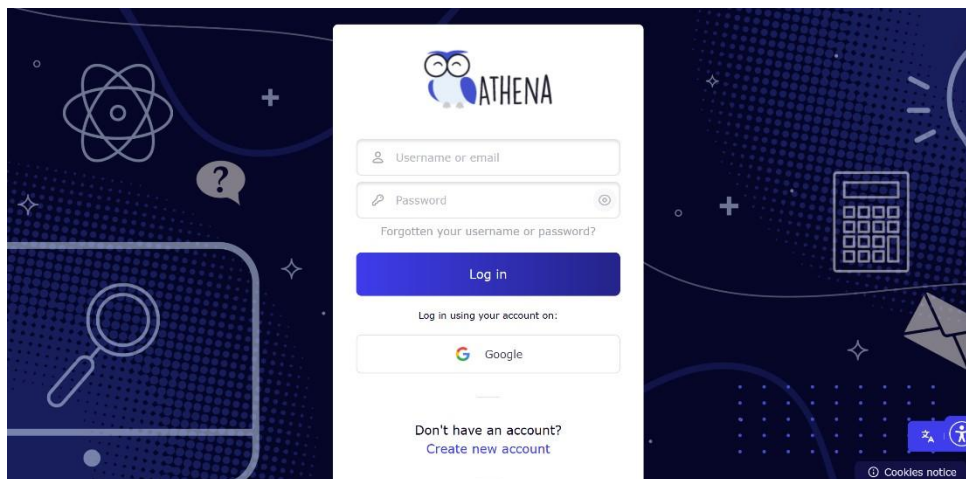


Image 4 : Créez votre compte

## Étape 5 : Commencez votre apprentissage

Une fois inscrite, vous aurez un accès complet à toutes les activités, aux outils de coaching et à l'ensemble des documents téléchargeables.

### Note finale

Vous êtes forte, capable et déjà en chemin.

Ce guide ne se limite pas à l'apprentissage — il vous aide à vous rappeler qui vous êtes et où vous souhaitez aller.

Chaque petit pas que vous faites compte. Soyez fière de vous être investie pour vous-même.

Croyez en votre parcours. Célébrez vos réussites. Et n'oubliez jamais : **vous êtes suffisante, exactement comme vous êtes.**

Vous êtes au centre de ce voyage.

Chaque prise de conscience, chaque étape vous rapproche de vos objectifs.

Utilisez ce guide pour réfléchir, agir et célébrer vos progrès — même les plus petits.

**Vous évoluez. Vous vous élevez. Vous êtes assez.**