

COACHING POUR LES FEMMES



DÉPASSER LE PLAFOND DE VERRE



Nathalie Blanès

Master coach professionnelle

Praticienne en PNL appliquée au coaching

Praticienne en EFT*clinique

À vos côtés, pour aider vos collaboratrices à développer leurs talents et réaliser leur potentiel.

*EFT : Emotional Freedom Techniques (technique de libération et de régulation émotionnelles)

LE PLAFOND DE VERRE : TOUJOURS UNE RÉALITÉ !



Les femmes représentent 49% de la population active

et pourtant,

- Seuls 12% dirigent une PME de plus de 10 salariés ou une ETI (1) (2)
- Seulement 1 femme sur 3 est manager. (3)
- 212 femmes manquent encore à l'appel dans les COMEX.
- 1 femme sur 4 s'autocensure face à un environnement de travail décrit comme « exigeant ».
- 1 femme sur 2 a déjà ressenti une discrimination au travail.
- Le revenu salarial des femmes est inférieur de 24,4 % à celui des hommes. (Insee, 2021)

(1) <https://www.insee.fr/fr/statistiques/5350628>

(2) "Dirigeantes et dirigeants de PME et ETI : quelles différences ? » (enquête menée en 2022 par Bpifrance Le Lab. Laboratoire d'idées pour les PME et ETI.

(3) Étude mixité au sommet 2022- SBF120 Heidrick & Struggles, cabinet de conseil international en recherche de dirigeants et en leadership.

LA MIXITÉ ET L'ÉGALITÉ DES GENRES DES ENJEUX STRATÉGIQUES



Le développement de vos collaboratrices et l'égalité des genres sont des enjeux stratégiques pour des entreprises attractives, inclusives et performantes.



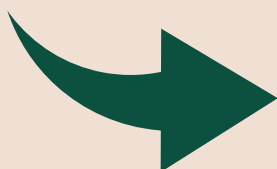
- **ATTRACTIVITÉ** auprès des nouvelles générations.
- **FIDÉLISATION** des talents.
- **Management COLLABORATIF** et **INCLUSIF**.
- **QUALITÉ** des relations professionnelles et **BIEN-ÊTRE** des équipes.
- **INNOVATION** et **CRÉATIVITÉ**.
- **PERFORMANCE** et **RENTABILITÉ**.

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT « DÉPASSER LE PLAFOND DE VERRE »



NOUVELLES RECRUES & JEUNES TALENTS

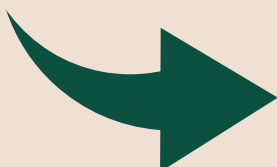
RÉUSSIR SA PRISE DE POSTE LANCER SA CARRIÈRE



- PRENDRE SA PLACE
- PRÉVENIR LE SYNDROME DE L'IMPOSTURE ET LE SENTIMENT D'ILLÉGITIMITÉ
- DÉFINIR SES AMBITIONS
- CONSTRUIRE SON PLAN DE CARRIÈRE

POUR VOS COLLABORATRICES & TOUTE PERSONNE CONFRONTÉE AU PLAFOND DE VERRE

BOOSTER SA CARRIÈRE



- IDENTIFIER LES FREINS ET OBSTACLES POUR DÉPASSER LE PLAFOND DE VERRE
- SE LIBÉRER DU SYNDROME DE L'IMPOSTURE, DE L'AUTO-SABOTAGE ET DU SENTIMENT D'ILLÉGITIMITÉ
- DÉVELOPPER SES FORCES, SES TALENTS POUR INCARNER SON PLEIN POTENTIEL
- GAGNER EN VISIBILITÉ



LES ÉTAPES CLÉS



1

SITUATION ACTUELLE :

- Clarifier et comprendre les enjeux
- Définir les objectifs de réussite

2

FREINS & OBSTACLES :

- Identification
- Libération

3

RELATION À SOI & AUX AUTRES : 7 thèmes clés

- 1- Besoins et limites
- 2- Gestion du stress et de son énergie
- 3- Forces et talents
- 4- Image, estime et amour de soi
- 5- Confiance en soi et légitimité
- 6- Développer une stabilité émotionnelle et son intuition
- 7- Expression de soi et communication

4

PLAN D'ACTION & CLÉS DE LA RÉUSSITE AVEC LA LOI D'ATTRACTION

- Clarifier ses intentions et ses objectifs pour définir sa vision et construire son plan de carrière
- Comprendre et utiliser la Loi d'attraction pour atteindre ses objectifs professionnels
- Mise en place et suivi de la stratégie

5

BILAN & CLÔTURE

- Enseignements tirés, progrès et actions entreprises...
- Approfondissement des outils et techniques utilisés.
- Boîte à outils personnelle
- Perspectives d'avenir

6

SUIVI À 1 MOIS ET 3 MOIS

MON APPROCHE



“Je suis intimement convaincue que le bien-être personnel, la pensée positive et le développement d'un état d'esprit constructif peuvent influencer positivement nos vies et nos relations professionnelles.”

Je me concentre sur :

- la qualité de la relation à soi et aux autres,
- le système de pensée,
- les émotions,
- la gestion du stress et de son énergie, comme leviers de transformation et d'évolution.

OUTILS ET TECHNIQUES

COACHING

- ÉCOUTE ACTIVE,
- QUESTIONNEMENT PUISSANT,
- REFORMULATION,
- MIND MAPPING, HUDSON, SWOT,
- FEEDBACK CONSTRUCTIF ...

NEUROSCIENCES

- PSYCHOLOGIE POSITIVE ET ÉNERGÉTIQUE, EFT (Emotional Freedom Techniques),
- PNL (Programmation neurolinguistique) appliquée au coaching,
- ANALYSE TRANSACTIONNELLE,
- MÉDITATION ET PLEINE CONSCIENCE,
- LOI D'ATTRACTION ...

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

« DÉPASSER LE PLAFOND DE VERRE »



TOUS MES ACCOMPAGNEMENTS SONT CO-CONSTRUITS SUR MESURE ET ADAPTÉS AUX BESOINS, AUX ENJEUX ET AUX OBJECTIFS DE RÉUSSITE DE VOS COLLABORATRICES ET DE L'ENTREPRISE.

EXEMPLES DE FORMULES

- **FORMULE INDIVIDUELLE : Processus d'accompagnement individuel**
 - Forfait de 6 à 10 séances individuelles de coaching d'1h30 tous les 15 jours/3 semaines.
- **FORMULE GROUPE : Coaching et ateliers collectifs**
 - 5 séances individuelles de coaching d'1h30 tous les 15 jours/3 semaines par collaboratrice.
 - 3 ateliers coaching collectifs mensuels de 3h.

MODALITÉS

- **Plusieurs options :**
 - 100 % digital (en visioconférence)
 - Hybride : séance individuelle en digital et atelier coaching sur site

À vos côtés pour construire le programme de coaching le plus adapté.

SERVICES & CONTACTS



OFFRE DE SERVICES

- PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL
- COACHING D'ÉQUIPE
- ATELIER COACHING COLLECTIF
- PRÉPARATION MENTALE
- THÉRAPIE BRÈVE

À vos côtés pour construire le programme d'accompagnement le plus adapté à vos besoins et à vos enjeux.

DEVIS SUR DEMANDE

CONTACTS



Téléphone : 07.50. 53.41.47

@ : nathalieblanescoaching@gmail.com

Site :

