

« Café de l'Ingénieuse »

Développez vos soft-skills avec les Cafés de l'Ingénieuse

Les cafés de l'Ingénieuse, tournés sur l'humain, sont un lieu d'échange permettant de développer ses softs-skill dans la bienveillance mais aussi la confiance en soi, tout en se formant.

Le partage intergénérationnel est une des valeurs des Cafés de l'Ingénieuse. De plus, il donne l'opportunité de rencontrer d'autres cadres, d'étoffer son réseau, de partager son expertise, de s'entraider...

Ceux sont :

- Des ateliers pratiques !
- Avec des REX et des solutions !
- Sous 2 formats alternatifs : présentiel (facilitateur d'interactions, de développement de son réseau...) ou distanciel (pour permettre au plus grand nombre d'en profiter)

Description

Les **Cafés de l'Ingénieuse** sont ouverts à tous/toutes les salarié.e.s. des entreprises partenaires de Femmes Ingénieures

Exemples :

Derniers Cafés de l'Ingénieuse en 2023 :

Café de l'Ingénieuse du 24 janvier 2023 en présentiel Paris 8ème - 18H30-20H30

Renforcer votre crédibilité et votre impact à l'oral

D'après une étude menée par Harvard, Stanford et la Fondation Carnegie, 85% de la trajectoire de carrière des ingénieurs ne reposerait pas sur leurs compétences techniques, mais leurs compétences interpersonnelles.

*Parmi celles-ci, c'est **la manière de vous exprimer qui dénote**, car c'est elle qui détermine votre **capacité à créer et saisir des opportunités** pour vous-même, mais aussi à **contribuer et impacter** votre environnement socioprofessionnel.*

- ❖ Comment présenter vos idées et votre travail de façon efficace et percutante ?
- ❖ Quels éléments mobiliser pour marquer l'attention de vos interlocuteurs ?
- ❖ Comment incarner votre crédibilité pour convaincre ? Comment engager et inspirer l'autre vers un résultat ?

Dans cet atelier, l'intervenant partagera avec vous des conseils très concrets pour renforcer **vos élocution et votre impact à l'oral**.

« Café de l'Ingénieuse »

Au programme :

- ❖ **Des clés de lecture issues de l'art oratoire et de la recherche** (sciences comportementales, sociologie des organisations, management),
- ❖ **Des techniques et outils "quick wins"** directement applicables à vos prises de parole,
- ❖ **De la mise en pratique avec retours individuels** pour une progression rapide (70% de l'atelier).

Café de l'Ingénieuse du 21 mars 2023 - 18H30 à 20H30 - en distanciel

Gagner en confiance et légitimité en vous libérant du syndrome de l'imposteur

Et identifier quels sont vos mécanismes personnels qui vous empêchent d'évoluer et de prendre toute votre place !

Le syndrome de l'imposteur (sentiment de ne pas être légitime, pas à la hauteur, pas suffisante) peut empêcher d'évoluer dans sa carrière et de la valoriser.

*Particulièrement présent chez les femmes ingénieures, il peut mener à de l'**auto-sabotage**, à de la **procrastination** ou au **surmenage**. On peut pourtant s'en libérer !*

Dans cet atelier, l'intervenante vous propose d'identifier quels sont vos mécanismes personnels qui vous empêchent d'évoluer et de prendre toute votre place, notamment en identifiant les croyances infondées en lien avec votre profil de syndrome de l'imposteur, et comment les déjouer.

Au programme :

- ❖ Des clés de lecture et des techniques et outils "quick wins" directement applicables.

Coût de participation « aux cafés de l'Ingénieuse »

Compris dans l'adhésion à Femmes Ingénieures