

PROGRAMME SOFT SKILLS

Lancement d'ateliers pilotes en 2022

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• OBJECTIFS

• Constats

- Post pandémie, avec la mise en place massive du télétravail : le rapport au monde du travail a évolué et le besoin de tisser des liens autrement est devenu essentiel
- Le dispositif de Mentoring mis en place par Actu'Elles dans le cadre de l'Institut des Actuares démontre l'intérêt renouvelé des membres de l'Institut pour travailler leur projet de carrière et questionner leur posture d'actuaire

• Objectifs

- Provoquer des rencontres dans le cadre de l'Institut des Actuares mais tout en sortant du cadre usuel de l'expertise actuarielle
- Mettre à disposition des membres de l'Institut des outils de développement personnel et de gestion de carrière, autour de 3 grands thèmes
 - Mieux me connaître
 - Définir mon ambition
 - Renforcer mon impact

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• MODALITÉS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Ateliers participatifs dédiés au développement des soft skills
 - Inscription conditionnée à un engagement formel via la matérialisation d'un travail préparatoire
 - Contrôle via un entretien téléphonique préalable
 - Nombre de places limité à 20 personnes par atelier
 - Un seul atelier par personne en 2022
 - Debrief individuel post atelier



Le travail préparatoire est un exercice de sensibilisation individuel. Il ne fait pas partie de l'atelier à proprement parler.

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• MÉTHODOLOGIE DES ATELIERS (1/2)

Chaque atelier proposé a été construit de la même manière pour à la fois apporter des solutions concrètes à mettre en œuvre facilement mais aussi pour ouvrir la réflexion de chacun(e) sur son développement professionnel et personnel.

Afin de répondre à ce double objectif, les ateliers sont conçus avec deux niveaux d'appréhension de la thématique proposée :

1. Le niveau de réflexion est alimenté par des **questions** pour projeter les participants vers « qu'est ce qui se joue de plus profond et de plus inconscient pour moi sur ce sujet ». Sont alors proposés des grilles de lecture ou des concepts issus des neurosciences ou d'approches reconnues de développement personnel.
2. A partir de ces concepts, un ou plusieurs **exercices** sont proposés en session et suscitent les échanges qui permettront à chacun(e) de repartir avec des actions ou solutions concrètes à mettre en œuvre.

Un support synthétique contenant les concepts et les questionnements proposés sera envoyé aux participants à l'issue de l'atelier.

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• MÉTHODOLOGIE DES ATELIERS (2/2)



Valérie ASSELOT : votre coach pour ces ateliers

Diplômée de Paris I Panthéon Sorbonne en 3ème cycle « Monnaie Finance Banque », j'ai exercé différentes fonctions dans la Banque d'Investissement pendant 12 ans au Crédit Lyonnais. En faisant le choix du métier de Coach, j'ai souhaité mettre au service des hommes et des équipes que j'accompagne l'expérience que j'ai acquise dans la traversée d'événements marquants et de crises.

Certifiée Coach par HEC Executive Education depuis 2005, j'accompagne les cadres dirigeants en individuel pour mieux appréhender ou gérer leurs transitions professionnelles et les équipes vers plus d'intelligence collaborative. Depuis 2015, j'anime des ateliers interactifs pour de nombreux réseaux féminins.

Ce qui m'anime : transformer la difficulté en opportunité

Ma devise : la seule façon d'accomplir est d'être

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

- PROGRAMME DES ATELIERS PILOTES EN 2022



- Atelier de lancement : plénière du 20 octobre
Sensibilisation : Trouver les clés de son équilibre vie Pro / Perso
- Thème « mieux me connaître » : 14 novembre
Atelier participatif : Comprendre et mieux gérer ma charge mentale
- Thème « définir mon ambition » : 23 novembre
Atelier participatif : Construire et entretenir mon réseau
- Thème « renforcer mon impact » : 1^{er} décembre
Atelier participatif : Identifier mon style de leadership

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• COMPRENDRE ET MIEUX GÉRER MA CHARGE MENTALE

"La charge mentale se définit par le fait de devoir *penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement* ».

Par exemple, le salarié ou la salariée qui, lors de sa journée de travail, pense à des sujets personnels qu'il ou elle doit régler le soir en rentrant. Ou à l'inverse, le collaborateur qui pense à ses projets ou à des tâches le soir en famille.

Nous avons tous le souhait de nous épanouir à la fois dans notre vie professionnelle comme personnelle. Pour y parvenir, il est nécessaire de prioriser, de se fixer certaines règles d'organisation personnelle et de fonctionnement avec les autres.

Nous vous proposons un atelier qui vous permettra de mieux comprendre ce qui se joue pour vous en termes de gestion du temps et de priorisation, de prendre conscience des meilleurs choix personnels à opérer pour obtenir un meilleur équilibre entre engagement et épanouissement.

L'atelier se déroulera de la manière suivante :

1. La « charge mentale » : définition et risques
2. Recueil des attentes
3. Un exercice pour « libérer votre potentiel »
4. Les enjeux derrière la « charge mentale »
5. De grilles de lectures pour traiter vos enjeux de charge mentale.
6. Co-construction des solutions sur-mesure

Institut

**+ Ensemble**

Aucun de nous ne sait ce que nous savons tous, ensemble.



- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• DÉVELOPPER ET ENTRETENIR MON RÉSEAU



Le réseau professionnel est constitué du groupe de personnes que vous avez connu dans un cadre professionnel ou personnel. En entretenant des relations avec ces personnes, vous êtes alors en capacité, un jour ou l'autre, de profiter de leur part d'opportunités ou d'informations utiles pour votre carrière et inversement.

C'est quand nous en avons le plus besoin que nous pensons à notre réseau, notamment dans la recherche de nouvelles opportunités professionnelles.

Or beaucoup de professionnels qui font ou ont fait de belles carrières, riches en opportunités) reconnaissent avoir consacré un certain temps ou un temps certain à développer et entretenir leur réseau, comme beaucoup le font pour leur condition physique avec une discipline sportive.

Les bénéfices sont nombreux, l'investissement peut être variable dans le temps et beaucoup le répètent « plus vous donnez et plus vous recevez ».

L'atelier se déroulera de la manière suivante :

1. A quoi servent vos réseaux interne et externe ?
2. Recueil des attentes
3. Les enjeux derrière l'entretien de son réseau
4. Les freins à l'entretien du réseau
5. Les bonnes pratiques pour bien développer et entretenir son réseau
6. Co-construction des plans d'action sur-mesure

- Lancement d'ateliers pilotes en 2022

• IDENTIFIER MON STYLE DE LEADERSHIP

La qualité de nos relations professionnelles influence significativement notre efficacité et notre productivité en nous facilitant la collaboration avec certains profils spontanément compatibles avec nous ou en la freinant avec des profils divergents.

Nous vous proposons un atelier qui vous permettra de mieux vous connaître, de comprendre votre style de Leadership personnel et votre impact sur vos relations professionnelles grâce à l'approche « Elément Humain © » et de trouver des solutions pour fluidifier les relations plus délicates.

L'atelier se déroulera de la manière suivante :

1. Présentation de l'approche « Elément Humain © qui permet de construire son style de Leadership authentique
2. Recueil des attentes
3. Présentation des 3 dimensions des comportements d'un leader
4. Une expérience interactive pour vivre les 3 dimensions du comportement : Inclusion – Contrôle – Ouverture
5. Les points à retenir pour construire son style de Leadership authentique
6. Plans d'action individuels

