



Agir pour l'égalité professionnelle dans la recherche (programme Springboard®) dans le cadre d'une action nationale de formation

RESSOURCES HUMAINES
EFFICACITE PERSONNELLE

DATES

3 février ; 17 mars ; 13 avril ; 21 mai 2015

Participation aux 4 journées requise

Horaires des journées de formation :
de 9h00 à 17h00 (déjeuner compris)

PROFIL

Jeunes chercheuses
ou enseignantes-chercheuses
(CR ou MdC) travaillant dans les laboratoires
relevant de l'Institut de physique du CNRS

LIEU - INTERVENANTE

Délégation Ile-de-France Sud
Complexe d'accueil du campus
de recherche - [Bâtiment 31](#)

Avenue de la Terrasse
91190 Gif-sur-Yvette (RER B)
Tél. : 01 69 82 45 28 / 29

Sophia Consulting – Françoise Le Mouël

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

3 janvier 2015

CONTACT

Isabelle GOMES
Isabelle.Gomes-Pinto@dr4.cnrs.fr
01.69.82.39.87

[Fiche de demande de formation à télécharger](#)

Formation organisée avec le soutien
de l'Institut de physique du CNRS
et du projet européen INTEGER. Cofinancé par
la Commission européenne dans le cadre du
7ePC/2007-2013 et en vertu de la convention
de subvention n°266638.



OBJECTIFS

Créer de nouveaux comportements, générer de nouvelles pratiques en levant les freins liés à des modèles et croyances qui font que les femmes, dans leur milieu professionnel, ont tendance à s'autocensurer. Le programme Springboard® a pour objectif de donner des clés pour exprimer tout son potentiel et mieux piloter sa carrière

Le **Programme Springboard® pour les chercheuses et enseignantes-chercheuses** a été conçu par des femmes pour des femmes, pour leur donner des clés pour une évolution professionnelle réussie en harmonie avec leur vie personnelle et leurs valeurs. Créé au Royaume-Uni il y a plus de 20 ans, il a été déployé dans de nombreuses universités en Grande-Bretagne (Oxford, Cambridge, etc.) Il a été traduit et adapté en France il y a une dizaine d'années sous le titre « Tremplin pour les femmes® » et des sessions ont été organisées à l'Université Joseph Fourier (UJF) de Grenoble depuis 2011 avant de se déployer avec succès dans la région grenobloise. Une session pilote s'est déroulée en 2013 au CNRS à destination de l'Institut Néel et à ce jour une centaine de femmes ont suivi le programme Springboard® et constituent un véritable réseau :

« Springboard m'a permis de reprendre confiance en moi et de relativiser des événements professionnels que je ressentais comme des échecs et qui sont plutôt des aléas » ;

« Obtention d'une délégation CNRS et dépôt d'une demande de prolongation : j'endosse maintenant complètement les résultats de mes recherches » ;

« Springboard m'a permis de rencontrer d'autres femmes extra sur le campus et d'être moins isolée "psychologiquement" ».

PROGRAMME

4 journées de formation-action, un guide de travail personnel, des témoignages de femmes « rôles-modèles » à chacune des journées, autour des thématiques :

- La connaissance de soi :
 - ✓ Connaître ses qualités, son patrimoine de compétences, prendre conscience de ses réalisations
 - ✓ Identifier ses valeurs
 - ✓ Repérer ses croyances limitantes, ses « messages »
 - ✓ Repérer son attitude face au changement
- Comprendre son environnement : les règles implicites, les réseaux, que signifie « être une femme » dans cet environnement
- La fixation d'objectifs en accord avec ses valeurs : comment piloter sa carrière en respectant son écologie personnelle
- La gestion de soi : équilibre, émotions, ressentis
- Communication et négociation : s'affirmer, sans être ni agressive ni passive
- Savoir valoriser ses atouts et développer son réseau
- Gérer son image et développer sa visibilité