



Présentation du coaching mutuel

Présentation de l'association

Créée depuis 2015, l'association Réseau Olympe de G- Femmes en Isère, composée de bénévoles, a pour objet principal de favoriser les rencontres, échanges et pratiques de coaching mutuel entre femmes cadres du secteur public et du secteur privé, afin de leur apporter soutien et accompagnement dans leur pratique professionnelle, encourager leur accès aux responsabilités et leur progression, et lutter ainsi contre « le plafond de verre ».

Le plafond de verre est une expression américaine désignant initialement les "freins invisibles" à la promotion des femmes dans les structures hiérarchiques. Ce plafond de verre constitue une barrière d'autant plus forte qu'elle n'est ni visible, ni clairement identifiée.

L'association se donne aussi pour vocation de promouvoir toute action visant à renforcer la mixité dans la gouvernance au travail, lutter contre la discrimination au travail (embauche, salaire) et contre les freins qui touchent spécifiquement les femmes.

Le coaching mutuel à travers la technique des petit pas

A partir de technique simple et sans intervention de professionnel, cette action a pour ambition, de proposer sur trois séances, des échanges entre femmes, afin de permettre à chacune, le temps d'une soirée, de réfléchir à son parcours professionnel, d'exposer ses choix et ses questionnements. L'objectif est d'avancer à petits pas et à son propre rythme. Ce temps est l'occasion de partager des avancées ou des doutes dans son parcours professionnel, au sein d'un groupe d'environ 4 personnes.

Après un temps de parole individuel (10mn/personne) le groupe renvoie conseils, observations et encouragements bienveillants sous forme de post-it : à garder ou à partager.

Déroulé d'une session

- **Durée d'une session de coaching :** 3 séances réparties sur une année calendaire, soit une séance tous les deux mois.
- **Cout d'une session :** 45 € / personne (dont 15€ de cotisation à l'association)
- **Nombre de personnes par session :** groupe de 4 personnes maximum
- **Lieu :** lieu à déterminer sur Grenoble

Principes de fonctionnement d'une session :

- Paiement à la première séance pour l'ensemble de la session
- Engagement sur les trois dates de la session.
- Autogestion

Déroulé d'une séance

Durée d'une séance : 2h 30 : de 18h à 20 h30

- Accueil du groupe 1/2h : Rappel des principes de fonctionnement, organisation des groupes, du timing par la référente

- Temps en petit groupe (3 à 4 personnes). 1h :

Echange sur une durée maximale de 1 heure, basé sur la technique des petits pas sur parcours professionnel.

Chaque participant(e) s'exprime à partir de la technique des petits pas exprimés env 10 mn.

Chaque écoutant écrit sur post-it ses observations, remarques, conseils positifs pour aider la personne à prendre de la distance, croiser les regards sur une situation ou un questionnement particulier. Chaque écoutant(e) peut poser des questions pour éclairer un propos mais ne commente, ni ne porte de jugement sur la situation exposée.

Les post-it sont remis ou sont lus à la personne concernée (partage possible au sein du groupe à définir). La séance se termine dès lors que chaque participant s'est exprimé et a reçu ses post-it (cadeaux).

Règles : Confidentialité, écoute active, non jugement des personnes et des propos, respect du temps de parole de chacun(e).

- Temps convivial : ¾ h

Clôture de chaque séance à partir de la contribution de chacun(e) : sucré et/ou salé, boissons. Permet de poursuivre l'échange et de se connaître.

Principes de fonctionnement d'une séance

- Respecter des horaires d'arrivée, pour le bon fonctionnement du groupe
- Informer la référente de la session en cas d'empêchement ou de retard important
- Participer au bon fonctionnement du groupe (gestion partagée du temps convivial)
- S'engager à la confidentialité
- Régler sa participation au début de la session

Personne référente par séance

Une personne assurera, en tant que référente de l'action, les missions suivantes :

- Assurer les bonnes conditions de déroulement des trois séances : accueil des participants, gestion logistique (clés, salles...), nettoyage ; post-it et stylos, apéro
- Gérer les inscriptions et les relances sur les trois séances
- Rappeler les principes du coaching mutuel au démarrage, réguler ou réorganiser les groupes si besoin.

Modalités d'inscription

par mail : olymp38@gmail.com

Au café des olympes : chaque 2eme vendredi de chaque mois à partir de 12h30, se référer au site pour le lieu