



# fem-mias

WOMEN IN MICRO-BUSINESSES  
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

Formation en gestion entrepreneurial

Module 2: les Softskills pour les entrepreneures

Jessica Dessy

*Formation  
Soft Skills*



*This project has been funded with support from the European Commission. Its content and material reflects only the views of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



Pour une  
journée  
entre nous

## Inclusion





Qui est  
là?

## Inclusion



Jessica Dessy, psychologue, coach, formatrice...

Mompreneure

- ✧ Accompagnement individuel et ou collectif lorsque des humains travaillent ensemble
- ✧ Prévention du burn-out et promotion du bien-être au travail
- ✧ Entreprenariat, Orientation, Motivation, Leadership, ...
- ✧ La qualité et la performance à long terme se construisent sur le PLAISIR



Qui est  
là?

# Inclusion



Votre nom, prénom

Votre projet, activité

Votre attente pour cette journée

# Softskills, exploration



Que connaissez-vous des  
softskills?

C'est quoi?

Ça sert à quoi?

Ça se trouve où?

Comment ça s'apprend?

Quelles sont les vôtres?

# 21ème siècle



## Les compétences du 21e siècle

Comment faire la différence ? Créativité, Communication, Esprit Critique, Coopération

*Collection : Hors collection, Dunod*

Parution : octobre 2018

Jérémy Lamri, Michel Barabel, Olivier Meier

Existe au format livre et ebook

Quelles sont les compétences permettant à un individu de préserver son employabilité ? Les compétences assurant la réussite professionnelle au 21e siècle ne sont plus les mêmes qu'autrefois. Alors que les professionnels du 20e...

[https://www.youtube.com/watch?v=qUFny\\_YhKoQ&t=83s](https://www.youtube.com/watch?v=qUFny_YhKoQ&t=83s)

# 21ème siècle



Source: <https://www.cademploi.fr/editorial/conseils/conseils-candidature/entretien-embauche/detail/article/soft-skills-queles-sont-elles-que-les-entreprises-s-arrachent.html>



# Programme

Introduction

Communication  
&  
Negotiation

Emotional Intelligence  
&  
Interpersonal Skills

Critical Thinking  
&  
Problem-  
Solving

Time  
Management  
&  
Priority Setting

Resilience  
&  
Stress Management

Self-Care in  
Female  
Entrepreneurship

Embracing Growth  
&  
Long-Term  
Prosperity



# Objectifs:

Vous  
connaître

Choisir vos  
challenges

Grandir



# SHINE!

## Coopération



Objectif: collecter ensemble 100  
softskills!

Quelles sont vos softskills?

Quand et comment se sont-elles  
illustrées?



# Fight!

## Coopération



Quelles sont les softskills que nous ne décrivons pas de la même façon?

Quelles sont les softskills les plus importantes pour les entrepreneurs?



# Analyse

## Coopération



Qu'avez-vous observé?

Qu'avez-vous ressenti?

Qu'avez-vous souhaité?



# Analyse

## Coopération



Qu'avez-vous observé?

Qu'avez-vous ressenti?

Qu'avez-vous souhaité?



# SHINE!

## Coopération



Avec quelle softskill vous pourriez

- Toucher un public plus large?
  - Vous alléger la tâche?
- Diversifier vos activités?
- Gagner plus d'argent?
  - Voyager plus?
  - Autre objectif?



# SHINE!

## Coopération



Quel est votre plus grand challenge?

Quel cadeau pouvez-vous offrir?



# Ecoute!

## Pensée critique et challenge

|   | Presque<br>jamais | Rarement | Parfois | Habituel-<br>lement | Presque<br>toujours |
|---|-------------------|----------|---------|---------------------|---------------------|
| Ecoutez-vous volontiers ce que disent les autres ?  | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Encouragez-vous les autres à prendre la parole ?  | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Ecoutez-vous aussi bien lorsque vous n'aimez pas la personne qui parle ?                        | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Ecoutez-vous aussi bien un homme qu'une femme, un jeune qu'une personne âgée ?                  | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Ecoutez-vous un étranger aussi bien qu'une personne que vous connaissez ?                       | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Mettez-vous de côté ce que vous avez devant vous lorsque vous devez écouter ?                   | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Regardez-vous celui qui parle ?   | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Etes-vous insensible aux perturbations autour de vous ?   | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Encouragez-vous votre interlocuteur à parler au moyen de sourires, de hochements de tête, etc ? | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Etes-vous sûr(e) de réfléchir à ce qu'il dit ?  | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |



# Ecoute!

## Pensée critique et challenge

|   | Presque<br>jamais | Rarement | Parfois | Habituel-<br>lement | Presque<br>toujours |
|---|-------------------|----------|---------|---------------------|---------------------|
| Essayez-vous toujours de découvrir ce qu'il pense ?   | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Essayez-vous de rechercher le pourquoi de ce qui est dit ?                                      | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Lui permettez-vous de s'exprimer ?  | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Lorsqu'il hésite, l'encouragez-vous ?   | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Restez-vous continuellement concentré(e) sur votre interlocuteur ?                              | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Répétez-vous ce qu'il a dit et lui demandez-vous si vous avez bien compris ?<br>(Reformulation) | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Vous abstenez-vous de l'interrompre ?   | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Ecoutez-vous bien indépendamment de sa façon de parler et de son choix de mots ?                | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Ecoutez-vous, même lorsque vous anticipez ce qui va être dit ?                                  | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| Posez-vous des questions pour obtenir une explication à propos des idées émises ?               | 1                 | 2        | 3       | 4                   | 5                   |
| TOTAL   |                   |          |         |                     |                     |
| TOTAL GLOBAL  |                   |          |         |                     |                     |



# Ecoute!

## Pensée critique et challenge

|                    |   |
|--------------------|---|
| Plus de 90 points  | Ou vous avez été indulgent pour vous-même, ou vous êtes un véritable génie de l'écoute.                           |
| De 76 à 90 points  | Vous êtes déjà très loin dans l'écoute, vous pouvez encore vous améliorer.  |
| De 66 à 75 points  | Vous vous êtes certainement jugé objectivement. Vous faites partie des meilleurs.                                 |
| De 55 à 65 points  | Il y a encore beaucoup à améliorer, trop de préoccupations vous empêchent vraisemblablement d'écouter réellement. |
| De 46 à 55 points  | Vous n'êtes pas très conscient de l'importance de l'avis des autres, ou vous y accordez trop peu d'attention.     |
| De 26 à 45 points  | Ou vous êtes pessimiste, ou vous vous jugez trop sévèrement, ou vous n'avez que très peu d'aptitudes à l'écoute.  |
| Moins de 26 points | Votre cas est désespéré. Un bel avenir d'ermite vous attend...  |



# Ecoute!

## Pensée critique et challenge

|                    |   |
|--------------------|---|
| Plus de 90 points  | Ou vous avez été indulgent pour vous-même, ou vous êtes un véritable génie de l'écoute.                           |
| De 76 à 90 points  | Vous êtes déjà très loin dans l'écoute, vous pouvez encore vous améliorer.  |
| De 66 à 75 points  | Vous vous êtes certainement jugé objectivement. Vous faites partie des meilleurs.                                 |
| De 55 à 65 points  | Il y a encore beaucoup à améliorer, trop de préoccupations vous empêchent vraisemblablement d'écouter réellement. |
| De 46 à 55 points  | Vous n'êtes pas très conscient de l'importance de l'avis des autres, ou vous y accordez trop peu d'attention.     |
| De 26 à 45 points  | Ou vous êtes pessimiste, ou vous vous jugez trop sévèrement, ou vous n'avez que très peu d'aptitudes à l'écoute.  |
| Moins de 26 points | Votre cas est désespéré. Un bel avenir d'ermite vous attend...  |



# Ecoute!

## Pensée critique et challenge



1. « Dites-m'en plus sur la situation actuelle ? » Pour poser le décor et cerner les bases.
2. « Qu'est-ce que cela entraîne concrètement comme problèmes ? » Pour identifier les véritables frustrations.
3. « Comment saurez-vous que cette solution est un succès ? » Pour comprendre ses critères de satisfaction.
4. « Quelles sont vos priorités dans cette décision ? » Pour ajuster votre proposition selon ses priorités.
5. « Si vous ne résolvez pas ce problème, quelles seraient les conséquences pour vous ? » Pour souligner l'urgence et motiver l'action.



# Priorité!

## Gestion du temps

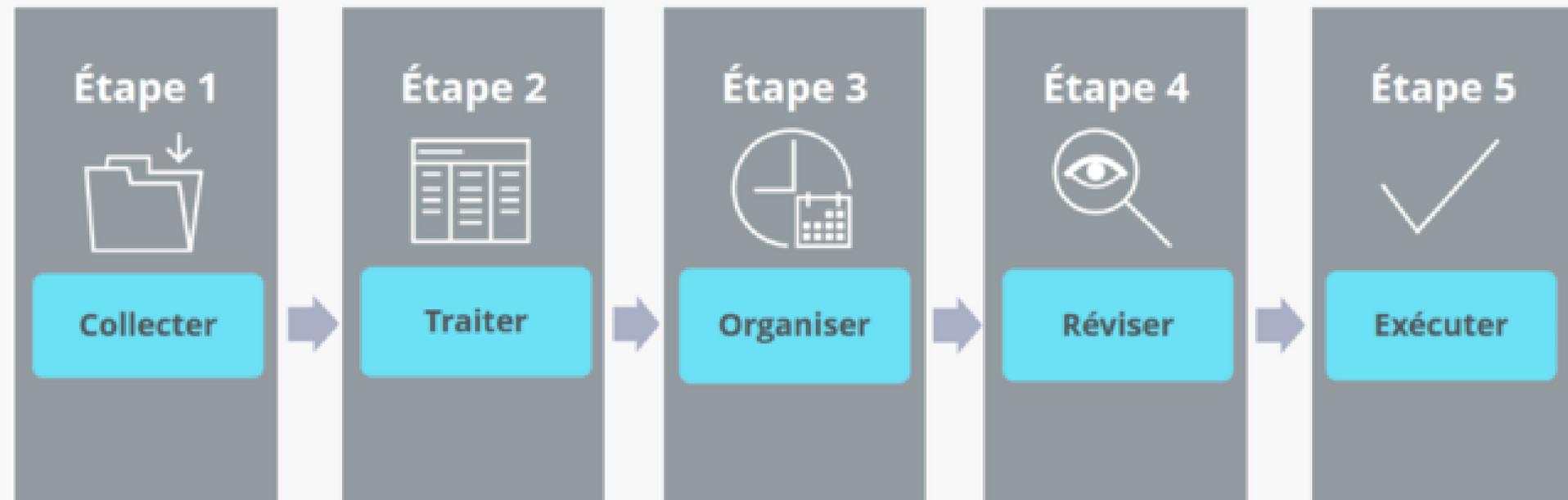




# Priorité!

## Gestion du temps

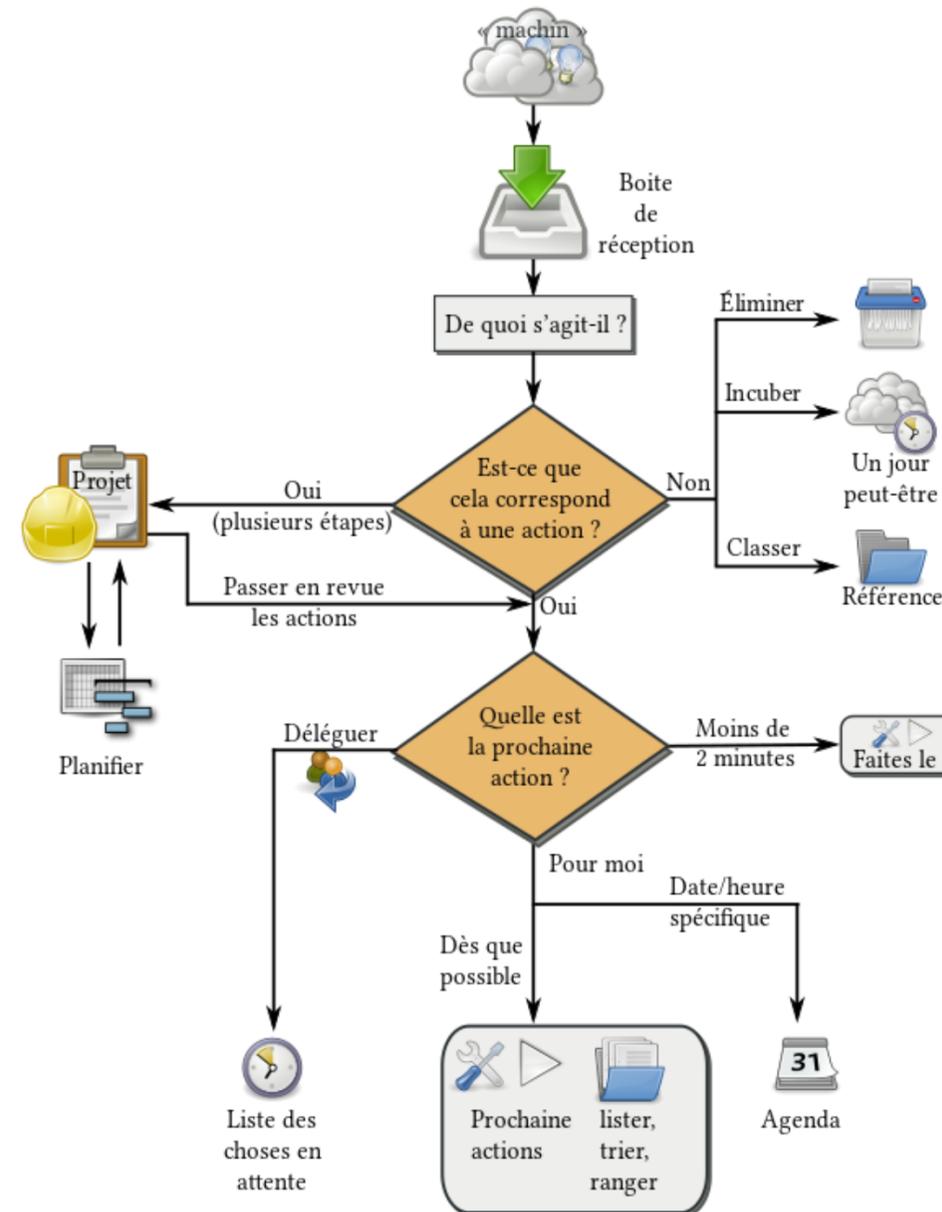
Les 5 étapes de la méthode GTD (Getting Things Done)





# Priorité!

## Gestion du temps





# Feel!

## Self-care





# Feel!

## Self-care

“Si tu écoutes ton corps  
lorsqu’il chuchote, tu  
n’auras pas à l’entendre  
crier.”

Sagesse tibétaine



# Feel!

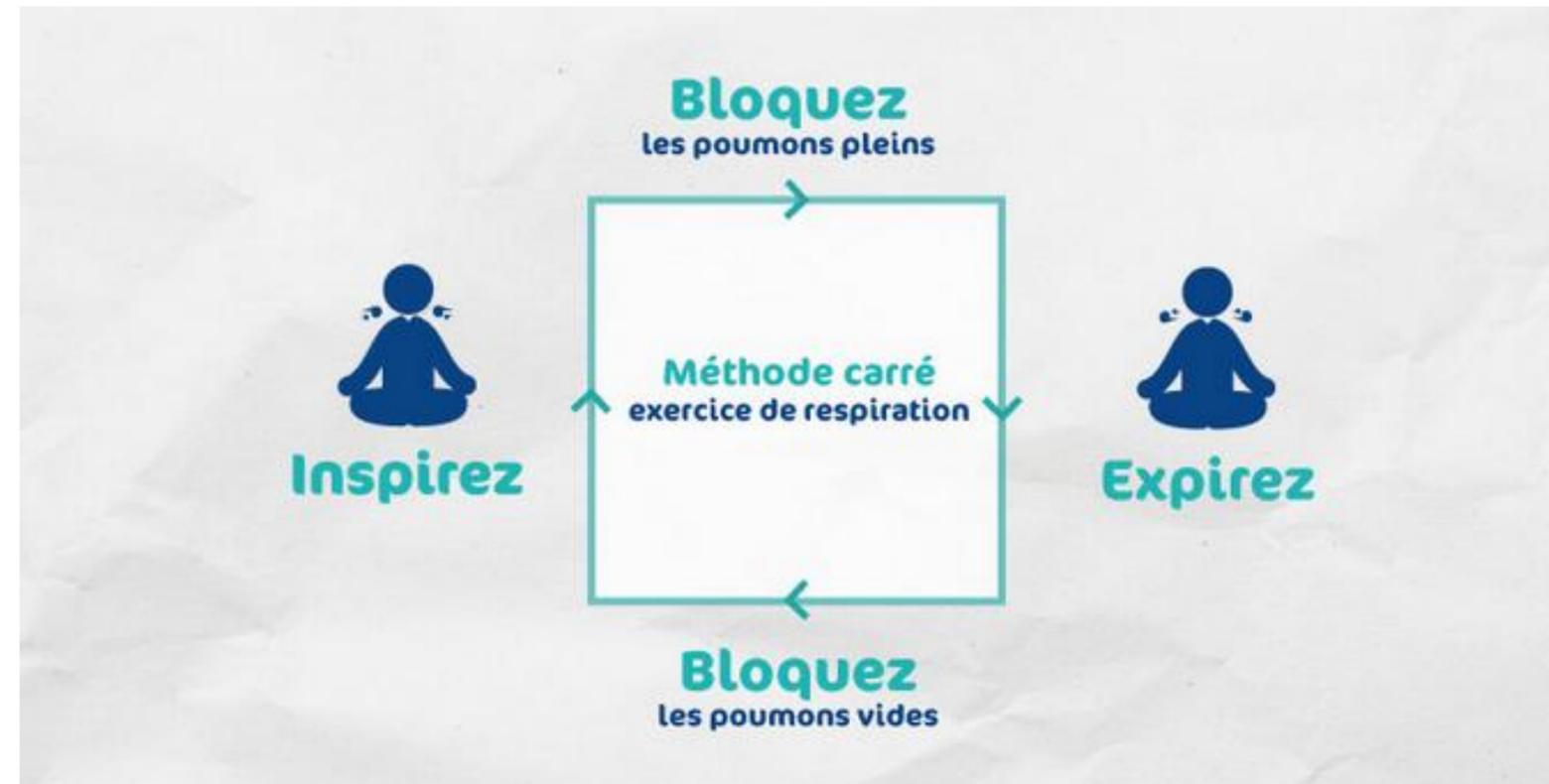
## Self-care





# Feel!

## Self-care



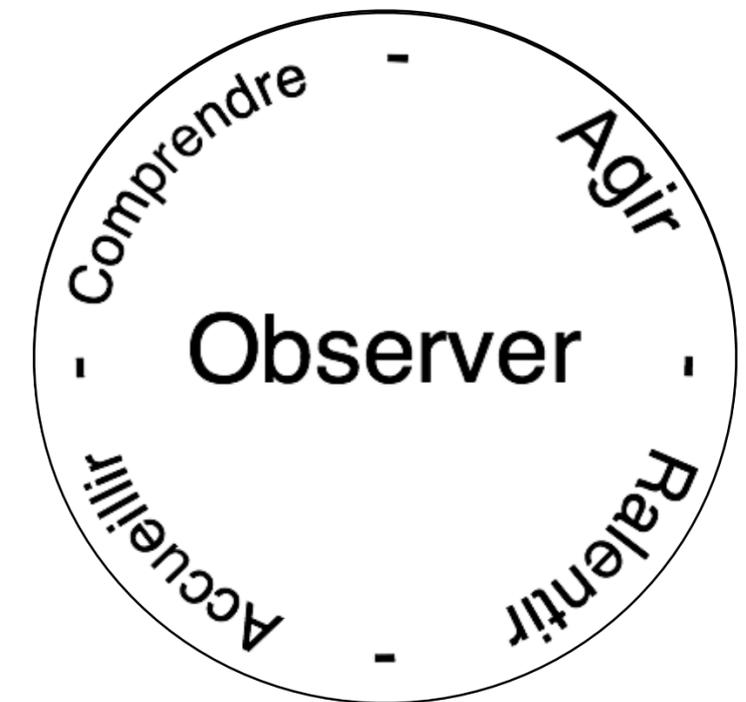
Notre respiration!  
→ App respi relax !



# Feel!

## Self-care

- ✓ Ralentir
- ✓ Observer
- ✓ Accueillir
- ✓ Comprendre
- ✓ Agir (Suis-je prêt à ressentir X pour réaliser Y ?)





# Feel!

## Self-care

- ✓ Poser son attention sur ce qui est présent
- ✓ Tout est expérience et tout est information
- ✓ Utilisation de la méditation comme exercice de musculation (le surf)
- ✓ Travail sur le déplacement du focus et ouverture du focus.





# Feel!

## Self-care

Que pouvez-vous faire en:



- ✓ 1h/jour
- ✓ 30min/jour
- ✓ 15min par jour
- ✓ 5min par jour
- ✓ 3min par jour
- ✓ 1min par jour
- ✓ 2fois 30 sec par jour

# ✨ To be continued

- ✓ Que retenez-vous?
- ✓ Quelle est la première chose que vous allez utiliser?
- ✓ Qu'est-ce qui aura selon vous le plus d'impact?



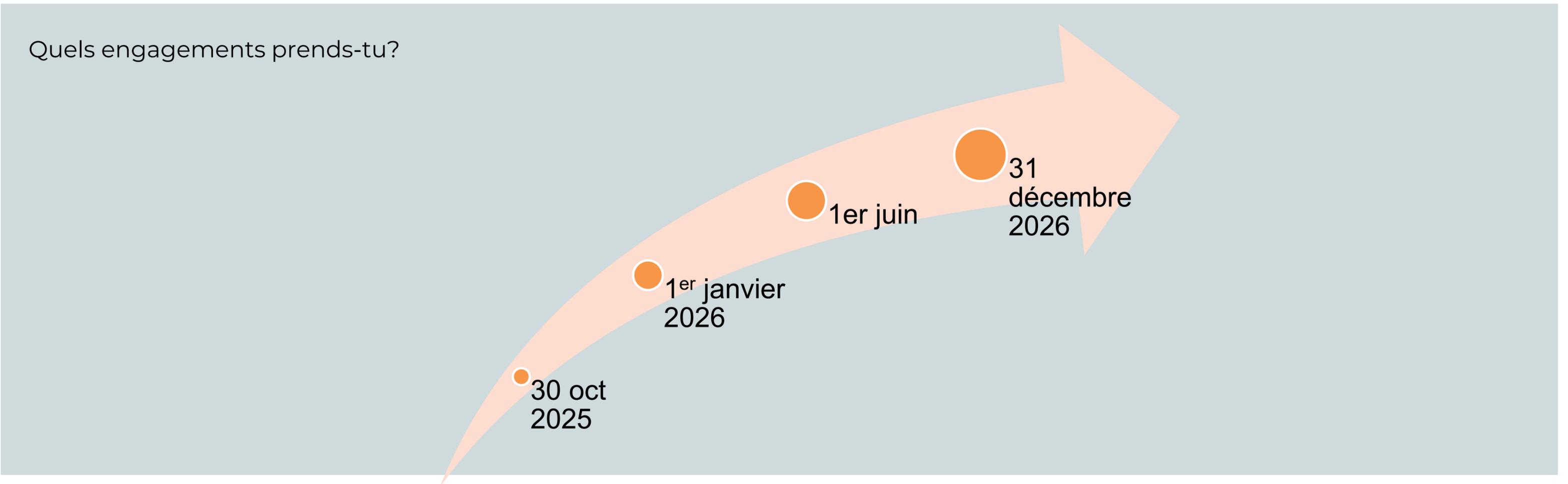
# 🌟 One last drop: Creativity is everywhere



Quel sera le mantra qui vous aidera à vous rappeler ce votre intention du moment?

# ✨ To be continued

Quels engagements prends-tu?





*General Title of content - ex.Communication & Negotiation*

# To be continued





**fem-mias**

WOMEN IN MICRO-BUSINESSES  
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

*Thank you!*

Training Programme For Leader Women in Europe Family Businesses

*website to be added*



*This project has been funded with support from the European Commission. Its content and material reflects only the views of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*