



25 CONSEILS POUR BOOSTER SA CARRIÈRE

VOUS AVEZ RATÉ NOTRE FORUM ELLE ACTIVE ?
VOICI LES RECOMMANDATIONS PRATIQUES
DE NOS EXPERTS POUR GAGNER EN EFFICACITÉ.

PAR LOUS BES ET CLÉMENCE LEVEAU

1 PROVOQUEZ VOTRE CHANCE

« Faites le point avec les ressources humaines de votre entreprise au sujet de vos désirs d'évolution. Ce dialogue, régulier, a deux avantages : devenir actrice de votre propre changement et vous rendre visible si un poste en adéquation avec vos souhaits venait à se libérer. Pourquoi vous en priver ? »

Diane Deperrois, directrice générale région Sud-Est et Outre-mer chez AXA France.

2 TWISTEZ VOTRE LOOK

« Contrairement à certaines idées reçues, le noir n'est pas toujours synonyme d'élégance ! Privilégiez les coupes qui vous vont bien, et misez sur des pièces fortes de la saison. Vos incontournables cet hiver : un chemisier graphique à lavallière, associé à un manteau 70's épuré et chic et des babies à talons. »

Anne-Marie Lecordier, conseil en images.

3 TROUVEZ UN MENTOR

« Fondée sur le partage d'expérience et l'absence de hiérarchie, la relation avec un mentor est très particulière. C'est un véritable partenariat professionnel, gagnant-gagnant : chez L'Oréal, je suis mentor d'une jeune femme extra, et je peux témoigner qu'en échangeant avec elle, j'ai appris plein de choses sur moi... »

Isabelle Guyony-Hovasse, directrice générale L'Oréal Paris France.

4 OPTIMISEZ VOTRE SMARTPHONE

« Pour corriger d'éventuels bugs qui ralentissent votre smartphone et optimiser son autonomie, réinitialisez-le au moins deux fois par an. Procédez en trois étapes : sauvegardez toutes vos données via un cloud, réinitialisez votre téléphone, et restaurez vos informations. »

Christophe Jean-Pierre, coach mobile Orange au sein de la cellule VIP.

5 LUTTEZ CONTRE LE PRÉSENTÉISME

« En tant que dirigeante d'entreprise, je suis plus soucieuse d'efficacité que de présentéisme ! J'évite donc les réunions tôt le matin ou tard le soir, et je fais preuve de souplesse en cas d'enfant malade. Ce qui compte, c'est que le travail soit accompli ! »

Nathalie Le Brun, directrice générale de San Marina.

6 MISEZ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

« Les trois réseaux incontournables sont LinkedIn, Facebook et Twitter. Pour vous faire remarquer facilement, illustrez vos profils avec la même photo. Mais adaptez vos posts à chacune des plateformes : des articles très professionnels sur LinkedIn, et un peu plus de mise en scène personnelle et de commentaire sur les deux autres. »

Emmanuelle Jolivet, coach professionnel et fondatrice d'Emanelles.

7 ÉLOIGNEZ LA CULPABILITÉ MATERNELLE

« Culpabiliser ne fait pas de vous une meilleure mère ! Au contraire, trop de culpabilité peut nuire à la capacité de votre enfant à créer du lien à l'extérieur. Plus vous trouverez votre équilibre, plus votre enfant se sentira à l'aise dans son rapport aux autres, à l'école, au langage... »

Nathalie Romagné, psychologue clinicienne et psychanalyste.

8 SOYEZ RÉALISTE SUR LA CRÉATION D'ENTREPRISE

« Je prends des vacances et je vais chercher mon fils à l'école quand je veux, c'est vrai. Mais créer sa boîte, c'est aussi travailler de longues journées, le week-end, et assumer la responsabilité de dix emplois dans mon cas... ! »

Delphine Defrance, fondatrice d'Ekos, vice-présidente à la chambre de commerce et d'industrie Marseille-Provence.

ELLE
active!
L'ORÉAL
PARIS
MARSEILLE

Entraînez-vous à demander
une augmentation



< 13 h 30,
ouverture des portes.
Pendant six heures,
le hall de la CCI
a vu défilier un flot
ininterrompu
de participantes.
< A l'accueil,
des casques sont
distribués pour
permettre de suivre
le débat de son choix
dans un programme
très dense.

**> Un auditoire
attentif** a suivi
les différents thèmes
débatés en séance
plénière : comment être
femme dirigeante et
mère, pourquoi créer
son entreprise...



9 TISSEZ VOTRE RÉSEAU

« Tout le monde a un réseau : listez toutes les personnes que vous connaissez, dans vos sphères professionnelle et personnelle. Et établissez vos objectifs à court, moyen ou long terme. Dans votre liste, quelqu'un peut sans doute vous aider sur l'un de ces objectifs... et c'est très réciproque ! »

Anne-Marie Seimandi, fondatrice de Synergia Solutions, coach et déléguée régionale SFCoach.

10 NE VOUS INTERDISEZ AUCUN MÉTIER

« Je dirige 320 personnes, 90% d'hommes, dont la mission est d'entretenir et de dépanner notre réseau d'électricité, pendant des événements climatiques par exemple. Pourtant, je ne suis pas ingénieure de formation ! Mais j'apprends au fur et à mesure, et ça me plaît beaucoup. »

Eugénie Pascaud, adjointe au chef du domaine opérations à la direction régionale Côte d'Azur chez ERDF.

11 ANTICIPEZ VOS PRISES DE PAROLE

« Quand le trac monte, quelques jours ou minutes avant votre intervention, allez dans un endroit calme, fermez les yeux, concentrez-vous sur votre respiration et imaginez-vous réussir... Renouvelez l'opération si besoin. Idéal pour réduire le stress ! »

Anne Angebault, consultante-coach et fondatrice d'Artis Coaching.

12 INTÉGREZ UN RÉSEAU DE FEMMES

« Vous n'êtes pas seules à faire face aux inégalités ! Au sein des réseaux, les femmes s'encouragent, se rassurent, et s'échangent des solutions... Cela permet de prendre du recul, et de réaliser que l'évolution des mentalités passera avant tout par la mobilisation collective. »

Françoise Rastit, déléguée régionale aux Droits des femmes.

13 FAITES-VOUS CONFIANCE

« Quand j'offre une promotion à une femme, elle se demande souvent si elle sera assez compétente pour le poste, quitte à le refuser... Les hommes se posent beaucoup moins de questions ! Faites-vous donc confiance et si vous avez envie de responsabilités, foncez ! »

Yves Chachuat, directeur des ressources humaines Sud chez Carrefour Market.

14 RESPONSABILISEZ VOS ENFANTS

« J'ai ouvert un compte dans le supermarché le plus proche de chez moi. Mes enfants peuvent y acheter ce dont ils ont besoin pour improviser un goûter à la maison, et je n'hésite pas à leur demander d'aller faire une course s'il manque quelque chose pour le dîner. C'est pratique ! »

Sandra Legrand, fondatrice et présidente de Kalidea.

15 IMAGINEZ LE PIRE

« En cas de situation de stress ou de peur face à un changement, matérialisez toujours le pire scénario qui pourrait arriver. Vous vous rendez alors compte que vos angoisses sont souvent disproportionnées, ce qui vous permettra d'envisager un véritable plan d'action. »

Anne-Marie Cariou, directrice associée chez Stimulus.

16 IMPLIQUEZ VOTRE CONJOINT

« Si vous avez une réunion importante et que vous avez besoin qu'il prenne le relais avec les enfants, inscrivez le rendez-vous dans votre messagerie et invitez votre conjoint à l'événement pour qu'il apparaisse dans son agenda à lui. »

Pascale Pitavy, directrice associée du Groupe Egalis.

17 PRÉPAREZ LE RETOUR DE CONGÉ MATERNITÉ

« Ne vous dévaluez pas après un congé maternité, cherchez plutôt les opportunités pour rebondir. Sollicitez tous les moyens à votre disposition : l'entretien obligatoire ou le Conseil en évolution professionnelle (CEP), proposé notamment par Pôle Emploi, un bilan gratuit sur votre situation. »

Sylvie Brunet, professeure à la Kedge Business School et conseillère au Conseil économique social et environnemental (CESE).

PROVENCE



◀ **Sur le corner Se sublimer**, 80 femmes ont bénéficié des conseils des pros de L'Oréal Paris afin de se sentir belle et à l'aise lors d'un entretien d'embauche.

▼ **Coiffées et maquillées**, elles ont été photographiées par un pro et ont pu choisir un cliché pour illustrer leur CV.



18 SOYEZ POLITIQUE

« Il faut regarder plus loin que votre seul poste, car vous faites partie d'un tout. Soyez engagée dans la stratégie de l'entreprise. Pour cela, il faut comprendre la situation de votre société. Est-elle en croissance ou en reconfiguration interne ? Grâce à cette analyse, déterminez quel rôle vous voulez jouer et dites-le autour de vous. »

Stéphanie Mitrano, *executive coach, docteur en sciences du management, cofondatrice de Merkapt.*

19 METTEZ-VOUS AU CODE INFORMATIQUE

« Il est partout ! Dans les blogs, les applis, les objets connectés... Maîtriser le code informatique, c'est passer de consommatrice à actrice du monde qui nous entoure. Initiez-vous grâce aux ressources disponibles en ligne et aux événements qui s'organisent de plus en plus autour de cette thématique. »

Blandine Bourgois, *développeuse Java et membre de Duchess France.*

20 PARLEZ DE VOUS DE FAÇON POSITIVE

« Commencez par lister soigneusement vos atouts et vos expériences réussies pour bien vous rendre compte de tous vos succès. Dès

lors, il vous sera plus facile de parler de vous en employant un vocabulaire positif, c'est-à-dire en utilisant l'expression "j'ai envie de" plutôt que "je n'arrive pas à". »

Betty Khiari, *consultante mobilité pour l'APEC.*

21 TRAVAILLEZ VOTRE VOIX

« La voix transmet beaucoup de votre état d'esprit au travail. Il faut donc parvenir à un accord entre le fond et la forme lorsque vous parlez. Ainsi, travaillez bien les trois éléments principaux : le souffle, la prononciation et la rythmicité mélodique. Vous augmenterez de fait votre confiance en vous. »

Hervé Pata, *professeur de techniques vocales à Sciences-Po Paris et dirigeant d'Hervé Pata Conseils.*

22 ENTRAÎNEZ-VOUS À PARLER D'ARGENT

« Essayez donc de répondre à la question : « combien je vaudrais ? ». Pour cela, effectuez une petite étude de marché des salaires correspondant à votre poste et vérifiez quelle est la différence de rémunération entre hommes et femmes dans votre secteur. Le but de l'opération ? Réussir à se quantifier pour mieux se qualifier. »

Gisèle Szczyglak, *executive coach, philosophe, fondatrice et présidente de WLC Partners.*

23 SOYEZ AUTHENTIQUE EN ENTRETIEN D'EMBAUCHE

« N'ayez pas peur de parler de vos erreurs de parcours. Dire "j'étais jeune, j'ai quitté cet emploi en pensant trouver mieux ailleurs mais je me suis trompée", ça n'est pas grave si c'est vrai ! Cette authenticité va rassurer votre recruteur. »

Catherine Bouchu, *consultante recrutement chez Manpower.*

24 TESTEZ VOTRE IDÉE DE CRÉATION D'ENTREPRISE

« Moi, je l'ai fait par deux biais : en utilisant la plate-forme eBay pour créer mon e-shop et en allant dans la rue pour demander aux passants ce qu'ils pensaient de mon idée... Un système D qui s'est avéré super efficace ! »

Audrey Lieutaud, *fondatrice de Monpetitbikini.com*

25 PRÉPAREZ VOTRE RECONVERSION

« Lorsque vous vous lancez, ne vous basez pas uniquement sur les compétences acquises dans votre précédent job. Élargissez vos feedbacks à votre entourage. Vous trouvent-ils bonne en négociation ? En comptabilité ? En communication ? »

Sunniva Heggertveit-Aoudia, *coach certifiée, spécialisée en reconversion professionnelle.*