



## Programme des Ateliers - Mai à décembre 2023

### ***Ambition, réussite : comment je définis ces termes et à quoi ressemblent les miennes ?***

Quand on parle d'ambition et de réussite, on a tendance à y apposer des définitions convenues. L'invitation de cet atelier est de se poser la question, pour soi : que signifient ces termes pour moi ? Comment je peux les incarner de manière juste ? Des exercices ludiques permettront de décaler le regard, et d'en découvrir beaucoup sur soi !

**16 mai de 12h15 à 13h45**

Atelier en ligne sur Teams

[Inscription obligatoire ici](#)

### ***Apaiser la charge mentale de la manager***

Les sollicitations permanentes, le sentiment d'accélération, le zapping mental sont autant de phénomènes qui, croisés avec notre envie de bien faire notre travail, peuvent nous plonger dans une dispersion mentale. La charge mentale est pourtant inhérente à toute activité de travail, que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle. La difficulté survient quand les équilibres sont rompus et que nous ne trouvons plus les ressources pour y faire face et fonctionner avec. Des phénomènes de surcharge mentale, voire d'épuisement, peuvent alors survenir.

Cet atelier permet une compréhension du mécanisme de charge mentale pour s'axer sur les leviers sur lesquels agir pour l'apaiser, qu'elle soit professionnelle ou personnelle.

Un atelier animé par Anne-Sophie Vives, présidente de l'association L'Burn, accompagnée d'Anne Malgouyat et Daniella Stolla, coaches certifiées

**15 juin de 17h30 à 20h15**

**Soirée en présentiel dans les locaux de la DRAC**

Cocktail d'înatoire à l'issue de l'atelier

[Inscription obligatoire ici](#)



**MARIANNA**

Les femmes de la Haute Fonction Publique  
en Nouvelle-Aquitaine

## Programme des Ateliers - Mai à décembre 2023

### ***La confiance en soi, en particulier quand on croit en manquer***

Tous les jours, je vois des femmes accomplir des choses formidables tout en disant 'mais je n'ai pas confiance en moi'. L'impact de cette croyance, et de cette petite phrase qu'elles se disent, est fort. Rien de tel que le groupe pour travailler à la déboulonner. La confiance en soi a peut-être une autre allure que celle que l'on croit...

***19 septembre 2023 de 12h15 à 13h45***

*Atelier en ligne sur Teams*

### ***Faire de l'équilibre des temps de vie un sujet d'équipe***

Travail, famille, loisirs, santé, relations : nous jonglons au quotidien avec beaucoup de rôles. Et souvent, l'équilibre des temps de vie, les managers y pensent... pour les autres. L'enjeu du moment est de créer les conditions pour que l'équilibre de chacune soit respecté, autant que celui des membres de l'équipe. Pour cela, il faut bien ancrer la mission commune, et rendre le sujet de l'équilibre collectif.

Comment prendre soin de son propre équilibre et autoriser son équipe à en faire de même ? Comment aborder les sujets personnels en respectant l'intimité de son équipe et sans être intrusif ?

***17 octobre 2023 de 12h15 à 13h45***

*Atelier en ligne sur Teams*



**MARIANNA**

Les femmes de la Haute Fonction Publique  
en Nouvelle-Aquitaine

## Programme des Ateliers - Mai à décembre 2023

### ***Quelle posture de leader ?***

Mener des équipes en se sentant la plus proche possible de celle que l'on est, voilà une aspiration fréquemment entendue. Mais que signifie « être soi »? Comment trouver une posture juste pour soi, même quand on manque de modèles dans son cercle proche ? Et comment peut-on faire grandir sa zone d'exploration en tant que leader ?

***12 décembre 2023***

***Date à suivre***

*Atelier en ligne sur Teams*

### ***La place des émotions dans le contexte professionnel & accueillir l'inconfort***

Dans cet atelier, nous nous familiariserons avec les émotions (que nous vivons, mais connaissons souvent mal) et les sensations physiques associées.

Puis nous nous interrogerons sur la juste place à leur donner, en particulier dans des contextes de management.

Progresser dans sa carrière, faire des choix audacieux, tout cela demande de traverser des périodes d'inconfort. Comment ne pas se saboter en fuyant les émotions inconfortables qui accompagnent le développement de soi et de sa carrière ? Peur, honte, déception, nous ferons une place à toutes ces émotions, pas pour y rester, mais pour les étapes qu'elles permettent de franchir.

***Novembre 2023***

***Date à préciser***

*Soirée en présentiel à Angoulême*