



Bouge  
ton Groupe

# Accélérons l'égalité professionnelle

Programme Carrière'UP inter-entreprises  
Développons les carrières des femmes



## Objectif du parcours

L'objectif de la formation est d'accompagner les dans le développement de leurs carrières, grâce à l'intelligence collective et à une méthode structurée développée par Bouge ton Groupe pour les entreprises et les collectivités



## OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Faire savoir vos compétences, atouts et talents, vous rendre visible
- Prendre la parole avec confiance et impact
- Créer et animer une dynamique en intelligence collective
- S'appuyer et faire vivre votre réseau professionnel



## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Alternance de théorie, exercices et de mises en pratique
- Un support de formation sera remis à toutes les participantes



## MODALITE ET DELAI D'ACCÈS

- Inscription par le service RH et/ou le service Formation de l'entreprise
- Inscription auprès de Bouge ton Groupe directement
- Délai d'accès : 2 à 4 mois



## PRIX

- Prix 2 690 € HT par participante
- Groupe de 12 participantes
- Devis personnalisé sur demande



## PUBLIC VISÉ & PRÉ-REQUIS

- Femmes salariées, managers et/ou cadres
- Femmes aspirant à devenir manager et/ou cadres
- Femmes souhaitant développer sa carrière
- Prérequis : aucun



## MODALITES D'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES ET SUIVI

- Auto-positionnement des compétences et récolte des attentes
- Évaluation de la satisfaction à la fin de la première journée
- Évaluation des acquis : mises en situation, QCM
- Enquête d'évaluation et de satisfaction à M+5
- Enquête d'évaluation et de satisfaction à M+10



## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les actions de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap
- Les formations sont réalisées dans les locaux adaptés aux personnes en situation de handicap
- Une vérification préalable à toute formation est réalisée par Bouge ton Groupe

## Programme de formation

La journée de formation à la méthode, les Big BougeUP et les ateliers sont animés en présentiel. Les autres BougeUP d'une durée de 2 heures sont proposés en distanciel et/ou en présentiel.

## Programme de formation à la méthode

MATIN 3h30	<b>Ouverture de formation</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bienvenue</li><li>• Présentation</li><li>• Motivations et attentes</li></ul>	<b>Contexte et enjeux</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'ambition Bouge ton Groupe</li><li>• Mécanisme de la carrière des femmes</li><li>• Egalité professionnelle : chiffres clés</li></ul>	<b>La méthode Bouge ton Groupe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'état d'esprit et les bénéfices</li><li>• Intelligence collective et sociocratie</li><li>• Les valeurs et Les engagements</li></ul>
	<b>Les étapes du BougeUP</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les étapes de la méthode</li><li>• Le rôle de la facilitation</li><li>• Les clés de réussite</li></ul>		<b>Plan de progression personnel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Projet professionnel</li><li>• Compétences acquises</li><li>• Compétences à développer</li></ul>
APRÈS MIDI 3h30			

## Programme de formation

Un atelier thématique est animé par trimestre. D'une durée de 1h30 ils sont proposés lors des BougeUP 1, 4, 7, et 10.  
Les ateliers permettent de prendre conscience de ses fonctionnements, de modifier ses comportements et d'adapter sa posture.

## Programme des ateliers

### BougeUP Méthode

Faire évoluer ses compétences et prendre confiance

- Météo
- Pitch
- Présentation métier
- Coup de Boost
- Brainstorming
- Clôture

### BougeUP #1 Croyances

Revisiter ses croyances limitantes

- Contexte
- Définition
- Systèmes de valeurs
- Contre valeurs

### BougeUP #4 Valeurs

S'appuyer sur son socle de valeurs

- Contexte
- Définition
- Stéréotypes et préjugés
- Croyances ressources
- Croyances limitantes

### BougeUP #7 Drivers

Identifier ses drivers et leurs messages

- Contexte
- Définition
- Système des drivers
- Message des drivers

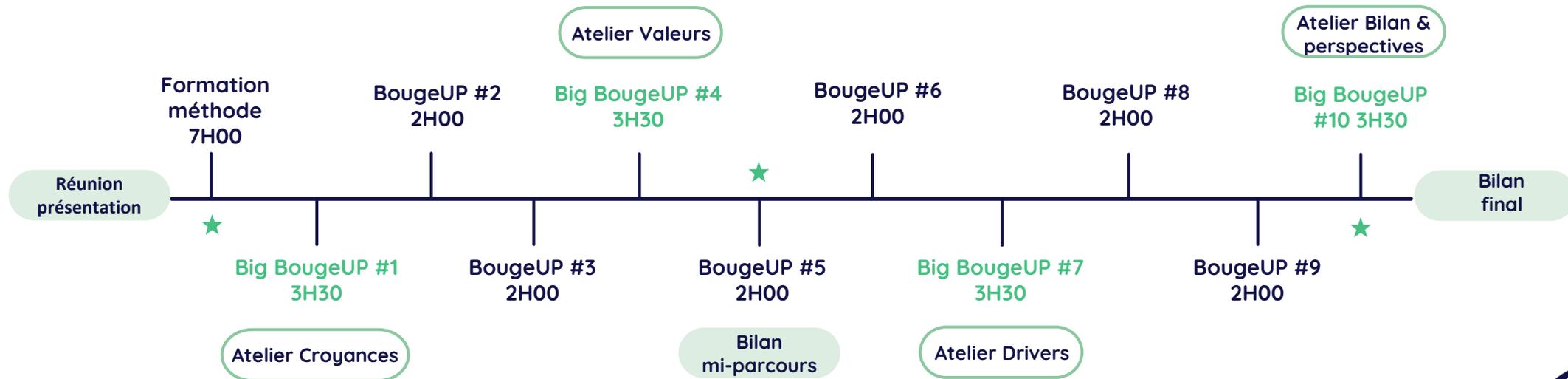
### BougeUP #10 Bilan et perspectives

Ancrer et donner de l'élan pour la suite

- Succès et réussites
- Compétences ancrées
- Nouvelles postures
- Perspectives

## Calendrier du dispositif de formation

Le parcours compte 33 heures de formation sur une période de 12 mois. 7 heures de formation à la méthode, 20 heures avec 10 BougeUP, un chaque mois d'une durée de 2 heures et 4 ateliers thématiques d'une durée de 1h30.



Programme :  
33 heures

- ✓ 7h de formation
- ✓ 6h d'ateliers
- ✓ 20h de BougeUP



# Bouge ton Groupe

ACCÉLÉRONS L'ÉGALITÉ PROFESSIONNELLE

---

[www.bougetongroupe.com](http://www.bougetongroupe.com)

BOUGE TON GROUPE

