



Femmes au travail :

Identifier ses limites et enfin oser prendre sa place !

Aurélia MONACO x GERESO

Jeudi 8 décembre 2022

QUI SOMMES-NOUS ?



Nos **métiers**



LA FORMATION



LE CONSEIL



L'ÉDITION



Femmes au travail : identifier ses limites et enfin oser prendre sa place !

1. L'Histoire des femmes en entreprise : point de vue juridique et social
2. L'égalité hommes/femmes aujourd'hui
3. La notion de « plafond de verre »
4. Identifier vos principaux freins
5. Les clés pour enfin oser prendre sa place
6. Questions / réponses

Femmes au travail : identifier ses limites et enfin oser prendre sa place !

- **Aurélia MONACO**
- Fondatrice Ici & Higher
- Coach certifiée, formatrice
- Auteure de l'ouvrage « J'assume mon hypersensibilité » aux Editions GERESO 2022
- 7 ans d'expérience en mobilité internationale : ancienne avocate fiscaliste



QUIZ

Combien de femmes PDG sont aujourd'hui à la tête d'entreprises du CAC 40 ?

3

5

10

QUIZ

Depuis quelle année les femmes mariées peuvent-elles ouvrir un compte bancaire sans l'autorisation de leur mari ?

1948

1965

1968

QUIZ

**Depuis quelle année la loi impose-t-elle l'égalité de salaires
entre les hommes et les femmes ?**

1968

1972

2000



LA CHARGE MENTALE DES FEMMES EN CHIFFRES

LES FEMMES GÈRENT ENCORE EN GRANDE MAJORITÉ LE FOYER



Les femmes consacrent **2,5 fois plus** de temps aux tâches ménagères que les hommes ⁽¹⁾ :

117 min / jour pour les femmes ⁽¹⁾ **vs** **46 min / jour** pour les hommes en moyenne ⁽¹⁾

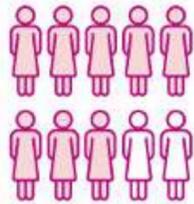
L'origine de la charge mentale n'est pas la même :



46 % des femmes l'associent à l'arrivée de leur enfant ⁽¹⁾



47 % des hommes l'associent à l'entrée dans la vie active ⁽¹⁾



8 femmes sur 10 sont touchées par la charge mentale ⁽²⁾, liée à la gestion du quotidien : préparation des repas, ménage, repassage, inscription et accompagnement des enfants aux activités extra-scolaires, participation aux réunions d'école, collège, lycée, gestion des rendez-vous médicaux...



61 % des hommes n'ont pas conscience de la charge domestique des femmes ⁽²⁾

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?



Il en découle un épuisement psychologique **permanent**.



62 % des femmes souhaitent que les choses changent ⁽²⁾



87 % des hommes se déclarent prêts à s'impliquer d'avantage au quotidien ⁽²⁾



Fatigue, stress, irritabilité sont les principaux signes d'une charge mentale trop importante.



82 % des Français estiment que ce phénomène peut être à l'origine d'un burn-out professionnel ⁽²⁾



79 % perçoivent un risque d'agressivité envers leur famille ou leur entourage ⁽²⁾

Par ailleurs, l'arrivée d'un enfant renforce cette répartition inégale des tâches :

les femmes concèdent **3 fois plus** souvent avoir dû renoncer à des ambitions professionnelles que leurs conjoints (**18 % des femmes, contre 6 % des hommes**) ⁽¹⁾

L'histoire des femmes en entreprise : point de vue juridique et social

- **Loi COPÉ-ZIMMERMANN (2011)** : quota 40% de femmes conseils de surveillance & d'administration
- **Loi PENICAUD (2019)** : index d'égalité professionnelle
- **Loi RIXAIN (2021)** : instauration progressive d'une obligation de représentation équilibrée entre les femmes et les hommes parmi les cadres dirigeants & membres des instances dirigeantes (objectif 40% en 2029)

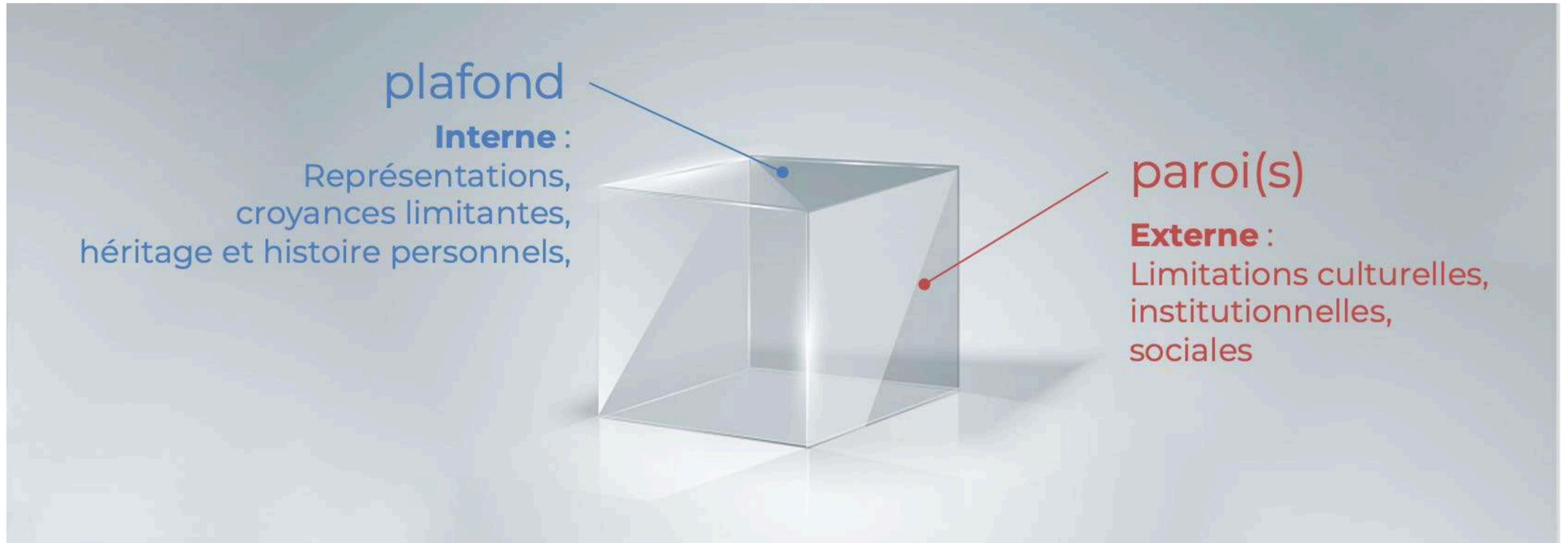
Plafond de verre

- Expression américaine née dans les années 70
- Freins invisibles à la promotion des femmes en entreprise
- Étendue à toute forme de « discrimination »

Syndrome de l'imposteur

- Introduit dès 1978 par deux psychologues Pauline Clance et Susanne Imes suite à une étude qu'elles avaient menée sur 150 femmes diplômées

Cage de verre



Du plafond de verre à la cage de verre

Gagner en estime de soi et en confiance de soi



Externe

Interne

Confiance en soi

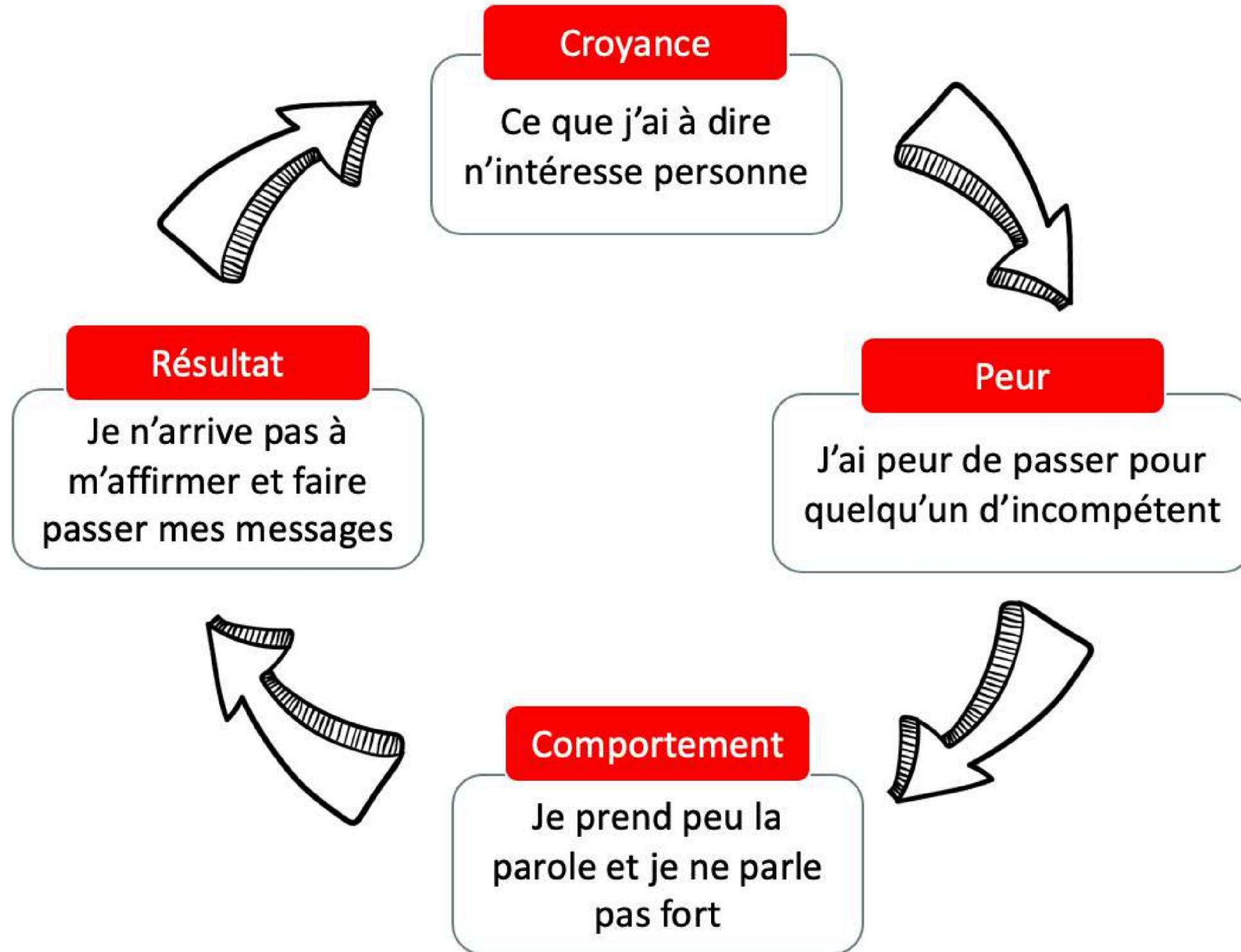
Vision réaliste et expression des compétences, capacités sur des activités spécifiques

Respect de soi

Connaissance et mise en application de ses besoins, exigences, limites

Estime de soi

Perception de soi

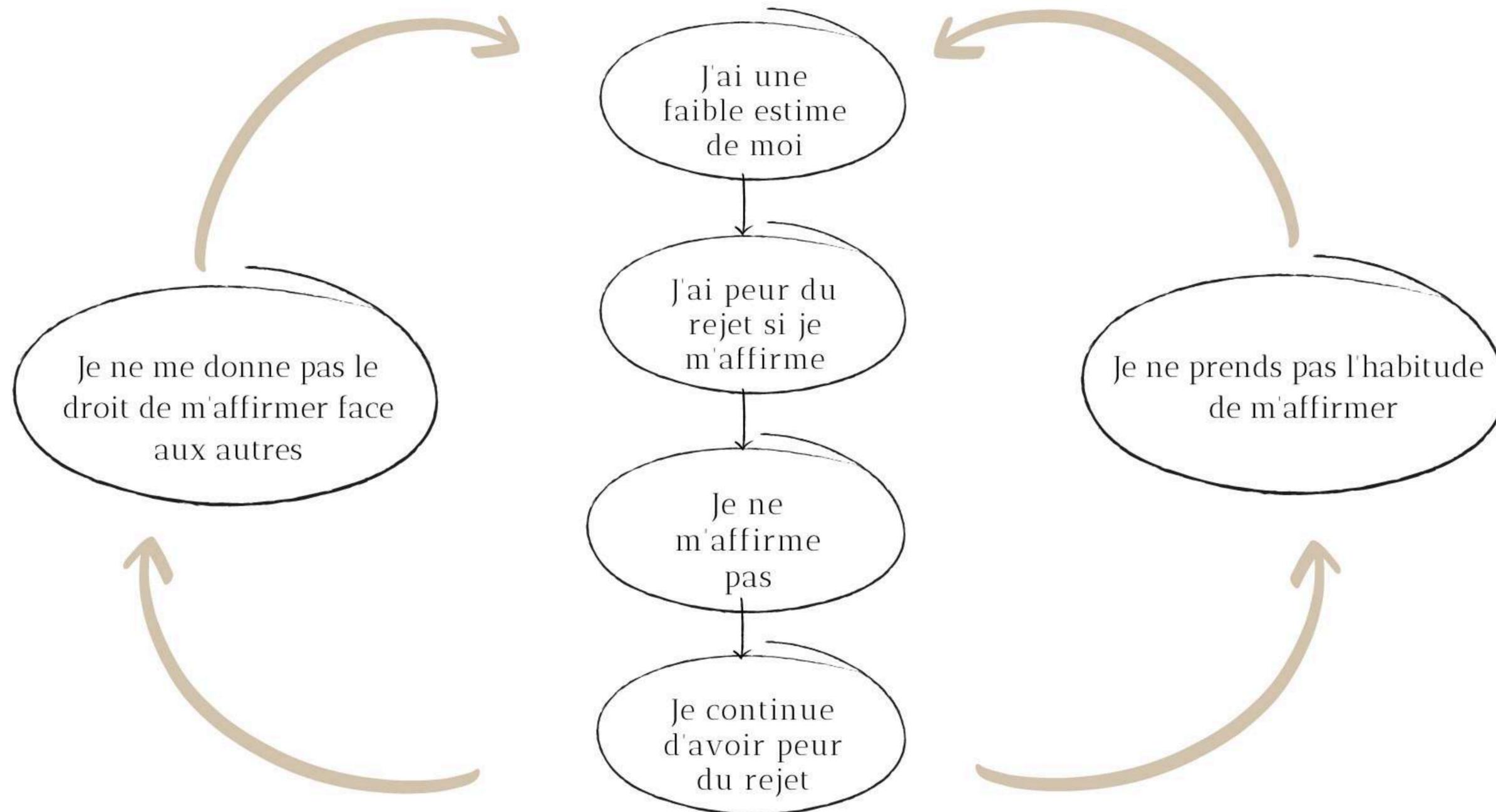


Positions de vie



Du plafond de verre à la cage de verre

Gagner en estime et en confiance en soi



Quelques clés

- Connaissance de soi / intelligence émotionnelle
- Organisation / limites / Matrice d'Eisenhower
- Accompagnement – mentoring
- Identifier propre leadership
- Équilibre pro / perso
- Drivers / perfectionnisme
- Oser demander
- « sur un malentendu »

POUR ALLER PLUS LOIN

Votre formation sur ce thème

« **LE LEADERSHIP AU FÉMININ** »

2 jours – En présentiel ou à distance

- **S'affirmer** dans son management au féminin.
- **Prendre conscience** de ses blocages, mobiliser ses ressources et se faire confiance.
- **Détecter ses potentialités** de leadership et accroître ses compétences.
- **Acquérir des stratégies** pour s'épanouir dans son management.
- **Améliorer son équilibre** vie professionnelle et vie personnelle.

> **En savoir plus**
www.gereso.com/FEMI

RESTONS EN CONTACT

Aurélia MONACO

Fondatrice Ici & Higher

-
contact@aureliamonaco.com

-
www.aureliamonaco.com



MERCI À VOUS !



Gardons le contact !

formation@gereso.fr