

Programme de développement professionnel pour les femmes

# Springboard®

By Sophia Consulting

**Lancement de Springboard®**  
pour la première fois en Rhône-Alpes

**Les clés pour  
exprimer**  
tout son potentiel  
et gérer une évolution  
de carrière harmonieuse

**Des résultats positifs**  
pour les participantes  
et les entreprises :

- Une plus grande prise d'initiatives et de responsabilités
- Une amélioration de la confiance en soi
- Une communication plus efficace et assertive
- Une meilleure capacité à gérer le changement

*Springboard®*

**Un programme mondialement reconnu**

- Adapté dans 27 pays sur tous les continents
- Déjà suivi par 180 000 femmes dans le monde
- 3 prix d'excellence pour son approche pédagogique et ses résultats



INVESTOR IN PEOPLE



# Une étape importante vers l'égalité professionnelle

## *entre les hommes et les femmes*

Les lois en faveur de la réduction des disparités hommes/femmes se succèdent. Pourtant, comment faire sauter le fameux « plafond de verre » qui stoppe les femmes dans leur élan ? À l'heure où la société française commence à réaliser la richesse des talents professionnels que les femmes apportent au marché du travail, Springboard® - programme sans cesse actualisé, créé au Royaume-Uni il y a plus de 20 ans - se présente comme une réponse concrète pour accompagner la gestion de la diversité. Sophia Consulting lance en Rhône-Alpes sa version personnalisée de Springboard®, adaptée au contexte français et porteuse de valeurs chères à sa fondatrice.

### *À qui s'adresse le programme Springboard® ?*

Aux entreprises qui veulent aller vers une plus grande mixité des équipes, y compris dans le top management, qui veulent favoriser la créativité et l'innovation par l'association des talents et, plus largement, qui veulent investir pour soutenir et accompagner le développement professionnel des femmes.

À toutes les femmes, quels que soient leur métier ou secteur d'activité, qui souhaitent être actrices de leur développement. Parce qu'une carrière et une vie de femme ne se gèrent pas comme une carrière et une vie d'homme, Springboard® a été conçu par des femmes pour des femmes. Ce programme leur donne des clés pour mieux maîtriser leur évolution professionnelle, en harmonie avec leur vie personnelle et leur valeurs.

## Des chiffres qui en disent long...

### Les bénéfices avérés

- 82,5 %** Des participantes se fixent plus facilement des objectifs
- 80 %** Ont davantage confiance en elles
- 78 %** Sont plus assertives
- 76 %** Prennent plus d'initiatives
- 75 %** Améliorent leurs relations professionnelles avec leurs collègues
- 74 %** Résistent mieux au stress
- 71 %** Sont plus motivées dans leur poste
- 68 %** Équilibrent mieux vie professionnelle avec vie privée
- 62 %** Délèguent plus aisément

### Un changement profond et durable

Près de **85%** des femmes déclarent qu'elles continuent à s'investir dans leur plan de développement au fil des années.  
Plus de **20%** des participantes continuent de fonctionner en réseau 5 ans après le programme Springboard®.



## 3 mois pour être actrice de son développement professionnel et personnel

- 4 journées de formation-action étalées sur 3 mois (1 jour /mois)
- Un guide de 250 pages pour un travail personnel intersession
- Des échanges avec des femmes « rôles-modèles »
- Les premiers jalons d'un réseau privilégié et pérenne

### Des petits pas concrets

Tout au long du programme, les participantes définissent leur plan d'actions. Chaque action doit constituer un petit pas vers un plus grand objectif. Les participantes apprennent ainsi à définir des objectifs réalistes pour elles-mêmes, encouragées à parcourir leur chemin à leur rythme.

### Un programme fondé sur la dynamique de groupe

Riche de personnalités et de parcours différents, le groupe aide chacune à trouver les réponses et les ressources qui sont en elles. À l'issue des 3 mois, les participantes créent des liens et une dynamique de réseau, avec la possibilité de continuer à échanger sur leur progression et leurs objectifs dans la durée.



### Dans les coulisses du programme

#### **Jour 1 : fixez vos objectifs**

Identifier vos ressources et enclencher une dynamique du changement. S'organiser pour tirer meilleur profit du programme.

#### **Travail personnel en intersession :**

Identifier ses qualités et compétences - Comprendre son environnement - Les mécanismes du changement.

#### **Jour 2 : apprenez à vous connaître**

Clarifier ses valeurs, identifier ses croyances, gérer ses émotions.

#### **Travail personnel en intersession :**

Comprendre les réseaux - Travailler votre réseau d'influence - Clarifier vos aspirations et définissez vos objectifs.

#### **Jour 3 : avancez avec assertivité**

Vous affirmer, sans être ni agressive ni passive, améliorer votre écoute et votre communication.

#### **Travail personnel en intersession :**

Positiver et s'affirmer en toutes circonstances.

#### **Jour 4 : prenez en main votre avenir**

Prendre conscience de vos progrès, promouvoir une image positive de vous, préparer votre évolution professionnelle. En avant toute !





## Ce qu'elles en pensent...

“ *Le programme **Springboard**<sup>®</sup> est conçu pour faire progressivement prendre conscience aux femmes des leviers de leur évolution. Les enseignements, les échanges, le travail personnel entre les sessions, les témoignages riches et variés permettent à chacune de clarifier ses objectifs et surtout de se donner les moyens de les réaliser. C'est un outil de développement personnel et professionnel, utile à toutes les femmes en entreprise qui souhaitent évoluer.* ”

*Emmanuelle Schiavo,  
Responsable Développement RH, Soitec*

“ *Prendre le temps de faire le point, oser faire les exercices en dévoilant ses forces et ses fragilités, tout cela pour reprendre confiance et voir tomber progressivement ses propres barrières. Pour moi l'impact aura été autant personnel que professionnel, c'est impressionnant le chemin que l'on peut parcourir avec des petits pas...* ”

*Hélène,  
Comptable à Eybens*

## Springboard<sup>®</sup> by Sophia Consulting

- 3 sessions interentreprises par an (octobre-janvier, janvier-avril, mars-juin)
- Sessions intra-entreprises sur mesure
- Possibilité de co-animation en anglais pour des équipes internationales
- Animation du réseau grenoblois de Springboard<sup>®</sup>
- Offre complémentaire de coaching et 360°



Mettre les femmes et les hommes au cœur de chaque solution, pour converger vers la performance de l'entreprise. Voir le changement comme source de renouveau. Tirer le meilleur des talents de l'entreprise, en cohérence avec les valeurs du développement durable. C'est guidé par ces principes fondateurs que Sophia Consulting, cabinet conseil en ressources humaines créé à Grenoble en 2002, vous accompagne dans vos évolutions et vos transformations.

Françoise Le Mouël, fondatrice de Sophia Consulting, est actuellement la seule formatrice accréditée pour délivrer le programme Springboard<sup>®</sup> en Rhône-Alpes. De formation ingénieure, elle a occupé durant 17 ans des postes à responsabilité dans des métiers techniques en France et aux USA, au sein d'équipes majoritairement masculines. Lors de son séjour en Californie, elle découvre les bénéfices du

fonctionnement des réseaux féminins et met cette expérience à profit lorsqu'elle rejoint les Ressources Humaines chez Hewlett Packard en France, où elle impulse une politique diversité pour son entité. Bilingue français-anglais, elle met ses compétences à disposition des entreprises et de leurs collaboratrices qui souhaitent promouvoir le développement professionnel des femmes.

*Coach formée chez International Mozaik, certifiée MBTI, langage DISC et TMS, membre de l'association Femmes Ingénieurs.*

Tél. 06 87 33 16 14  
flemouel@sophia-consulting.fr



Sophia Consulting est un organisme de formation, déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 38 04438 38 auprès du préfet de Région de Rhône-Alpes.

Le programme Springboard<sup>®</sup> peut être suivi au titre du DIF.

[www.sophia-consulting.fr](http://www.sophia-consulting.fr)  
[www.springboardconsultancy.com](http://www.springboardconsultancy.com)

*Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter.*