

PROGRAMME DE RÉSEAUTAGE CREW M

COHORTE AUTOMNE 2023

Sommaire du programme

- Objectif :** Aider les membres CREW M à adopter des stratégies efficaces en matière de développement professionnel et à accroître leur réseau de contacts dans une ambiance de partage et d'échange avec d'autres membres sur des sujets qui touchent leur réalité professionnelle.
- Groupes :** 10 à 12 personnes, incluant un modérateur ou une modératrice pour faciliter les échanges.
- Les groupes seront formés de façon à éviter, **dans la mesure du possible**, que des personnes en compétition les unes avec les autres dans le cadre de leur profession soient jumelées ensemble dans un même groupe.
- Fréquences :** 4 rencontres bi-mensuelles sur l'heure du dîner (de 11h30 à 13h00) : les mercredis 25 octobre, 8 novembre, 22 novembre et 6 décembre 2023.
- Format :** Rencontres virtuelles (Zoom ou Teams).
- Une activité de réseautage en présentiel avec les autres participantes du programme est offerte une fois le programme complété : les détails relatifs à cette activité suivront.

Règles à respecter

1. Se présenter aux rencontres. En cas d'absence, aviser le modérateur ou la modératrice de son absence par écrit au moins 24 heures avant la rencontre.
2. Respecter la confidentialité des échanges.
3. Agir en tout temps de manière respectueuse envers les autres participantes.

Défis entre les rencontres

Entre les rencontres, les participantes sont invitées à accomplir les défis suivants pour solidifier leurs relations interpersonnelles et contribuer à leur épanouissement professionnel :

1. S'ajouter sur LinkedIn.
2. Pratiquer le « journaling ».
3. Rencontrer au moins 3 autres participantes ou membres CREW M de façon individuelle.
4. Écouter des podcasts et/ou lire des livres sur les sujets abordés.
5. S'inscrire au répertoire des membres.

1^{ère} rencontre : 25 octobre 2023

- Thème :** L'importance de l'introspection : Apprendre à mieux se connaître pour se fixer des objectifs adaptés à nos aspirations
- Objectifs :** *Inviter les participantes à identifier leurs forces et affinités, leurs faiblesses (« talons d'Achille ») et leurs priorités dans la vie afin d'être en mesure de cibler des objectifs personnels et professionnels réalistes qui sauront répondre aux besoins de sens et d'épanouissement de chacune.*
- 11h30 à 11h35 : Ouverture de la salle et accueil des participantes.
- 11h35 à 12h00 : Chaque participante a 2 à 3 minutes pour se présenter :
- i) son nom;
 - ii) sa profession;
 - iii) son entreprise;
 - iv) la nature des services ou produits offerts par la participante au sein de son entreprise;
 - v) la clientèle-cible (individus, entreprises, domaine, etc.); et
 - vi) une passion ou un fait intéressant sur la participante.
- 12h00 à 12h55 : Tour de table concernant les sujets suivants :
- i) quelles sont mes principales forces / affinités ?
 - ii) quelles sont mes principales faiblesses / caractéristiques à améliorer ?
 - iii) quelles sont mes priorités dans la vie ?
 - iv) en fonction des réponses aux questions ci-dessus, je me vois où dans 5 ans ? et dans 10 ans ?
 - v) quels sont les trucs et astuces pour ne pas perdre de vue mes objectifs ?
- 12h55 à 13h00 : Inviter les participantes à accomplir un ou plusieurs **défis** avant la prochaine rencontre (notamment **défis #1 et #2** : S'ajouter sur LinkedIn et Pratiquer le « journaling »).

2^e rencontre : 8 novembre 2023

- Thème :** L'importance de connaître les règles du jeu applicables à notre entreprise ou notre profession pour mettre en place des stratégies efficaces de développement professionnel
- Objectifs :** *Encourager les participantes (i) à poser des questions aux personnes-clés de leur entreprise, (ii) à prendre connaissance des procédures internes (formelles et informelles), (iii) et à s'informer des prérequis nécessaires pour atteindre leurs objectifs professionnels.*

PROGRAMME DE RÉSEAUTAGE CREW M

COHORTE AUTOMNE 2023

- 11h30 à 11h35 : Ouverture de la salle et accueil des participantes.
- 11h35 à 11h45 : Présentation des nouvelles participantes, le cas échéant.
- 11h45 à 12h55 : Tour de table concernant les sujets suivants :
- i) quels sont les prérequis officiels (ceux élaborés dans les procédures et les discours officiels de l'entreprise) pour atteindre vos objectifs professionnels ? (par exemple, faire un travail de qualité, obtenir de bonnes rétroactions lors des évaluations de performance, etc.)
 - ii) quels sont des exemples de prérequis non-officiels pour atteindre vos objectifs professionnels ?
 - iii) pourquoi est-il important de se familiariser avec les deux catégories de prérequis (officiels et non-officiels) ?
 - iv) qu'est-ce que les hommes ont tendance à faire différemment des femmes en matière de développement professionnel ?
 - v) de quelles façons vous y prenez-vous pour vous informer des prérequis (officiels et non-officiels) nécessaires à l'atteinte de vos objectifs professionnels ?
 - vi) de quelle façon vos alliés et votre réseau peuvent-ils vous aider ?
- 12h55 à 13h00 : Inviter les participantes à accomplir un ou plusieurs **défis** avant la prochaine rencontre (notamment **défi #3** : Rencontrer au moins 3 autres participantes ou membres CREW M de façon individuelle).

3^e rencontre : 22 novembre 2023

Thème : L'importance de se mettre de l'avant avec confiance

Objectifs : Encourager les participantes à mettre de l'avant leurs « bons coups » et à démontrer avec confiance qu'elles remplissent les prérequis nécessaires à l'atteinte de leur objectif professionnel.

- 11h30 à 11h35 : Ouverture de la salle et accueil des participantes.
- 11h35 à 12h55 : Tour de table concernant les sujets suivants :
- i) vivez-vous de l'inconfort à vous mettre en valeur au sein de votre entreprise ? décrivez.
 - ii) quelle est l'importance de mettre de l'avant ses « bons coups » auprès de ses patrons, clients et collègues ?
 - iii) comment s'assurer que ses accomplissements soient connus à leur juste valeur sans sonner prétentieuse ni vantarde ?
- 12h55 à 13h00 : Inviter les participantes à accomplir un ou plusieurs **défis** avant la prochaine rencontre (notamment **défi #4** : Écouter des podcasts et/ou lire des livres sur les sujets abordés).

4^e rencontre : 6 décembre 2023

Thème : L'importance de mettre ses limites + Rencontre récapitulative

Objectifs : Inviter les participantes à rester à l'affût des jeux de pouvoir au sein de leur entreprise et de l'impact de ces jeux de pouvoir sur leur parcours professionnel et leur santé mentale.

Faire une mise au point sur le programme.

11h30 à 11h35 : Ouverture de la salle et accueil des participantes.

11h35 à 12h30 : Tour de table concernant la mise en place de ses limites :

- i) plusieurs employeurs cherchent à tirer le maximum de leurs employés : quelle est l'importance de mettre ses limites et d'investir son temps et son énergie aux bons endroits ?
- ii) quelles stratégies mettez-vous en place pour mettre vos limites et vous assurez de travailler sur des dossiers qui vous permettront d'atteindre vos objectifs professionnels ?
- iii) comment gérez-vous les mécontentements, jugements négatifs ou frictions que l'imposition de vos limites peuvent engendrer chez certains collègues ou patrons ?

12h30 à 12h55 : Tour de table récapitulatif :

- i) quel est l'élément que je retiens le plus des rencontres ou qui m'a le plus marqué ?
- ii) quel est un exemple d'application pratique que j'ai fait des trucs et astuces échangés lors de nos rencontres ?
- iii) qu'est-ce que j'estime faire de bien en matière de développement professionnel ?
- iv) qu'est-ce que j'estime être un élément à améliorer en matière de développement professionnel ?

12h55 à 13h00 : Mot de la fin et invitation à l'activité de réseautage en présentiel.

Idées de livres et de podcasts

Livres : *The Confidence Code*, Katty Kay & Claire Shipman

Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones, James Clear

How to Win Friends and Influence People, Dale Carnegie

Podcasts : The Mindset Mentor par Rod Dial

Lumina par Zarah Issany

Envoyez-nous vos idées ! 😊