



ANF CNRS Physique - Femmes en science physique : valoriser ses compétences, renforcer l'affirmation de soi et partager les expériences

Date : 17 et 18 juin 2025 en présentiel + 25 novembre 2025 après-midi à distance

Lieu : IBIS HOTEL CENTRE BORDEAUX MERIADECK

Nombre de stagiaires : 12

Objectifs

Favoriser son évolution de carrière : outils et stratégies pour que les femmes puissent progresser dans leur carrière, notamment en envisageant des postes de responsabilité.

- Prendre conscience de ses compétences et les structurer pour mieux les valoriser : identifier clairement ses compétences et les organiser de manière à pouvoir les mettre en avant efficacement.
- Développer la confiance en soi : renforcer l'estime de soi et se sentir plus sûre dans son environnement professionnel.

Public visé

Ingénieures, techniciennes, administratives, chercheuses et enseignantes-chercheuses des unités de physique avec tutelle CNRS

Modalités pédagogiques

- 1ère journée :
 - Apports théoriques et méthodologiques
 - Échanges d'expériences
- 2ème journée :
 - Exercice de préparation de négociation en sous-groupes
 - Simulations d'entretiens
 - Préparation de l'intersession

Hébergement et restauration : tous les repas du 16 juin soir au 18 juin midi sont inclus, ainsi que les 2 nuitées des 16 et 17 juin.

Transports :

- Pour les agents CNRS, les frais de déplacement sont à la charge de votre délégation régionale.
- Pour les agents non CNRS, ces frais sont à la charge de votre employeur ou du laboratoire.

Programme

JOUR 1 (présentiel) : Identifier et valoriser ses compétences pour favoriser son évolution de carrière

- Prendre conscience de ses compétences
- Structurer ses activités pour mieux les valoriser
- Conduire une enquête métier

JOUR 2 (présentiel) : Communiquer avec assertivité

- Développer l'affirmation de soi
- Négocier un objectif d'évolution de carrière :
- Exprimer une demande
- Proposer sa candidature
- Apprendre à dire non

- Préparation de l'intersession : engagement individuel sur un objectif personnel à atteindre

JOUR 3 (à distance) - Retour d'expérience

- Chaque participante partage son expérience en termes d'atteinte de l'objectif personnel fixé en juin.
- Évaluation de la formation avec la cellule parité de CNRS Physique

Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 30/04/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :
ifsem-formation.contact@cnrs.fr