



M E D I A - C O A C H

Accompagner autrement. Inspirer le changement.

Fanm Zordi

Lever les freins à l'évolution professionnelle des femmes salariées.

Stage court · 1 jour, 7 heures · présentiel

Référence	Version	Mise à jour	Catégorie d'action
PROG-FANM-01	2.0	10 septembre 2026	Action de formation

Dans un contexte d'inégalités entre les femmes et les hommes dans le milieu professionnel, cette journée accompagne les femmes salariées dans la prise de conscience de leurs croyances limitantes, pour un passage à l'action conscient. Elle est conçue et animée conjointement par MEDIA-COACH et Holi'Up.

Objectifs

- 01** Lever les freins à l'évolution professionnelle, en renforçant la confiance en soi, la posture assertive et la capacité à s'affirmer en milieu professionnel.
- 02** Promouvoir l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, par des techniques de gestion du temps, de la charge mentale et des priorités.
- 03** Faciliter l'accès à l'emploi et l'évolution de carrière, en identifiant les dispositifs d'aide disponibles et en travaillant sur les freins sociaux et psychologiques.
- 04** Renforcer les compétences de communication et de gestion des conflits nécessaires pour s'affirmer dans les échanges professionnels.

Public, prérequis et effectif

Public. Femmes salariées des entreprises de proximité.

Prérequis. Aucun prérequis de diplôme ni d'expérience. La participation est volontaire.

Effectif. Dix participantes au maximum, sans exception.

Lieu. En présentiel, au siège de MEDIA-COACH à Saint-Paul ou dans un lieu convenu avec le commanditaire.

Déroulé de la journée

Horaire	Séquence	Ce qui s'y travaille
8 h 30 9 h 00	Accueil et brise-glace	« Fanm Zordi » en mouvement : entrée en relation, présentation du cadre de la journée et de la règle de confidentialité du groupe.
9 h 00 10 h 15	Confiance en soi et posture professionnelle	Identifier ses forces et ses valeurs, repérer et dépasser ses croyances limitantes, oser s'affirmer en milieu professionnel.
10 h 30 12 h 00	Équilibre professionnel et personnel	Diagnostic personnel : où va mon temps ? Techniques de planification et d'organisation, gestion de la charge mentale.
13 h 00 14 h 15	Communication et posture assertive	Savoir dire non sans culpabiliser, s'affirmer en réunion et en entretien, gérer les conflits et les interactions professionnelles difficiles.
14 h 30 15 h 45	Lever les freins sociaux et psychologiques	Identifier les aides et les dispositifs disponibles, prendre du recul sur le stress et les émotions, construire un plan d'action personnel.
15 h 45 17 h 00	Bilan collectif et engagement personnel	Tour de table des apprentissages clés, formulation des actions à mettre en place après la formation, évaluation de fin de journée.

Pauses de quinze minutes à 10 h 15 et à 14 h 15, déjeuner de 12 h à 13 h avec réseautage informel. Sept heures de formation effective, émargement par demi-journée.

Méthodes pédagogiques et moyens mobilisés

- 01** Approche interactive : mises en situation, exercices pratiques et co-développement.
- 02** Intelligence collective : échanges d'expériences et entraide entre participantes.
- 03** Coaching et questionnement maïeutique, pour favoriser l'autonomie plutôt que la prescription.
- 04** Documents remis : les fiches de travail de chaque atelier et la trame du plan d'action personnel.
- 05** Moyens mobilisés : salle équipée, paperboard, supports projetés et matériel d'écriture fourni.

La journée est animée par deux intervenantes : Sylvie Planchard, pour MEDIA-COACH, coache certifiée et directrice de l'organisme, et Sonia Costecalde, pour Holi'Up, co-conceptrice du programme. Holi'Up intervient en sous-traitance de MEDIA-COACH, qui reste titulaire de l'action.

Évaluation et sanction

En ouverture. Auto-positionnement de chaque participante sur les quatre objectifs annoncés.

En cours de journée. Observation des mises en situation et des productions de chaque atelier par les intervenantes.

En clôture. Reprise de l'auto-positionnement initial, présentation du plan d'action personnel et appréciation de l'atteinte des objectifs annoncés.

Sanction. Attestation de fin de formation remise à chaque participante, quel que soit le résultat de l'évaluation, accompagnée d'un certificat de réalisation destiné au financeur. Cette formation ne délivre ni diplôme, ni titre, ni certification professionnelle.

Financement, délai d'accès, accessibilité et réclamations

Financement. Dans le cadre du dispositif de l'OPCO EP, l'action est commanditée et financée par l'opérateur : aucune somme n'est demandée à la participante ni à son employeur. Hors dispositif, le tarif catalogue est de 180 € net de taxe, la taxe sur la valeur ajoutée n'étant pas applicable au titre de l'exonération de l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts.

Délai d'accès. L'inscription est possible jusqu'à huit jours avant la date de la session, dans la limite des places disponibles. Les dates des sessions figurent au calendrier des formations, communiqué sur demande.

Accessibilité. Les locaux de Saint-Paul sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Toute situation appelant un aménagement est examinée avec la référente handicap, Sylvie Planchard, joignable au 06 92 46 82 16 ou à contact@media-coach.fr, avant le démarrage comme en cours de prestation.

Réclamations. Les réclamations sont traitées selon la procédure QUAL-PR-07-01, remise avec le contrat et disponible sur demande : accusé de réception sous cinq jours ouvrés, réponse écrite et motivée sous quinze.

L'ORGANISME

MEDIA-COACH EURL, 107 chemin Crève Cœur, 97460 Saint-Paul. SIRET 951 175 595 00044. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 04973472497 auprès du préfet de région, cet enregistrement ne valant pas agrément de l'État. Organisme certifié Qualiopi sous le numéro 2023/106225.2 au titre des actions de formation et des bilans de compétences ; la certification vise l'organisme et non l'action. Contact : contact@media-coach.fr, 06 92 46 82 16, www.media-coach.fr.