



À l'occasion de la  
**journée internationale des Droits des Femmes 2022**

# TOUT EST POSSIBLE !

Une journée d'actions sur le thème de  
**LA RÉUSSITE AU FÉMININ**  
(conférences, ateliers, tables rondes, coaching)

**Le 8 mars 2022 - 9h à 17h30**

Palais de la Culture



**GRATUIT**

Ouvert à toutes et à tous

Sentez-vous libre d'assister à un ou plusieurs ateliers

Renseignements : [puteaux.fr](http://puteaux.fr)  
scannez ce QR Code pour accéder  
au programme de la journée





# PROGRAMME

## TOUT EST POSSIBLE !

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, Puteaux Emploi vous propose une journée de sensibilisation et de mobilisation sur la thématique de la réussite professionnelle au féminin. Conférences, ateliers et tables rondes vous donneront les clés de votre évolution.

Le 8 mars, une date incontournable autour des droits des femmes que Puteaux célèbre chaque année en mettant en place des actions impactantes. Cette fois-ci, la Ville de Puteaux a choisi, avec Puteaux Emploi mais aussi l'implication de la Maison du Droit et de la Famille, de monter une journée intitulée « Tout est possible ». Cet événement gratuit, accessible à toutes et à tous, animé par Vira Heng et Stéphanie Loyer, a pour objectifs de lever les doutes et de briser les plafonds de verre afin de donner vie à ses rêves les plus fous. Sentez-vous libre d'assister à un ou plusieurs ateliers.

### ► LE 8 MARS

#### Un programme varié au Palais de la Culture

Organisé et animé par Vira Heng (L'envol du Cygne) et Stéphanie Loyer (Raise Yourself)

#### ■ De 9h à 12h30 :

- Conférence : Sortir de sa zone de confort, oser ! (avec Vira Heng)
- Interview : Oser dépasser les idées préconçues (avec Céline Dupuis)
- Atelier interactif avec le public
- Témoignage : Oser demander et suivre ses rêves (avec Laure Descamps)
- Interview : Ode à la joie et à la liberté d'être soi ! (avec Marion Renard)

#### ■ De 14h à 17h30 :

- Conférence : Choisir un métier : et si on visait les étoiles ? (avec Camille Perlès)
- Conférence : Saisir chaque opportunité ! (avec Yannick Vély)
- Table ronde sur l'Entrepreneuriat (avec Maître Sandrine Clevenot de l'association Expressions de Femmes, Oriane Hazane, Julien Latouche et Marie-Charlotte Parfait)
- Conférence : Lâcher prise sur le quand et le comment (avec Stéphanie Loyer)

### ► Et aussi... Des ateliers avec la Maison du Droit et de la Famille

Animés par deux coachs et l'association Expressions de femmes, 8 ateliers spécifiques à l'empowerment (autonomisation) des femmes seront proposés à la carte, en accès libre lors de la journée « Tout est possible ». Mais aussi pendant toute la semaine du 8 mars, à Puteaux Emploi et au Palais de la Médiathèque.

#### ■ 7 mars de 9h30 à 11h

##### Atelier :

##### « Lever nos croyances limitantes »

Palais de la Culture (7<sup>e</sup> étage)  
(avec Clémence Martins – The positive place)

« Je n'y arriverai jamais ! Ce n'est pas pour moi ! » Comment remplacer cette petite voix négative par des encouragements qui nous permettent de déplacer des montagnes ?

#### ■ 8 mars de 10h45 à 12h20

##### Atelier :

##### « Story telling en entretien professionnel »

Palais de la Culture (7<sup>e</sup> étage)  
(coanimé par Clémence Martins et Virginie Pasquet)

Comment parler de soi en entretien d'embauche ? Comment se mettre en valeur de manière authentique ?

#### ■ 9 Mars de 16h30 à 18h

##### Atelier : « Découvrez vos talents »

Palais de la médiathèque (Auditorium)  
(animé par Virginie Pasquet)

Nous n'avons pas forcément conscience de nos talents et nous les sous-estimons. Comment pouvons-nous les découvrir ? Qu'est-ce que cela peut apporter à notre quotidien ?

#### ■ 7 mars de 18h à 19h30

##### Atelier : « Gérer les Transitions »

L'Arche de Noé (Auditorium)  
(avec Virginie Pasquet)

Positif ou négatif, un changement n'est pas un événement isolé. Il appelle en nous une capacité d'adaptation. Comment négocier les virages de notre vie ?

#### ■ 8 mars de 12h30 à 14h

##### Atelier : « Prise de parole en public »

Palais de la Culture (salle de spectacle)  
(animé par Sania Monégier du Sorbier de l'association Expressions de femmes)

Respiration, pose de la voix, gestuelle, articulation, etc. Sania Monégier du Sorbier vous livrera ses astuces de prise de parole en public inspirées de sa pratique théâtrale.

#### ■ 10 mars de 14h30 à 16h

##### Atelier :

##### « Améliorer votre communication »

L'Arche de Noé (Auditorium)  
(animé par Virginie Pasquet)

Nous ne pouvons nous passer des autres et pourtant, certaines relations nous mettent dans nos états. Comment ne pas s'enliser dans la colère et dépasser notre peur de dire ce que nous pensons ?

### ■ 10 mars de 18h à 19h30

#### **Atelier : « Booster son engagement »**

Palais de la Médiathèque (Auditorium)  
(animé par Virginie Pasquet)

Vous avez un rêve, un projet, un objectif ? Comment prendre les choses en main, trouver du sens à vos actions et préserver votre équilibre ?

### ■ 11 mars de 11h à 12h30

#### **Atelier : « LinkedIn et Personal Branding »**

Puteaux Emploi  
(animé par Clémence Martins)

Comment parler de soi sur LinkedIn tout en restant professionnel et comment dépasser la peur de se rendre visible ?

### ■ 11 mars de 16h30 à 18h

#### **Atelier : « Alléger la charge mentale – équilibrer vie pro / vie perso »**

Palais de la Médiathèque (Auditorium)  
(animé par Virginie Pasquet)

Conduire sa journée, comme sa vie, demande de l'énergie. Apprenez à renouer le dialogue avec votre corps et à activer le potentiel qui dort en lui.

## ■ AGENDA : LE 8 MARS

### ■ Mardi 8 mars - 9h30-11h30

#### **Webinaire : Harcèlement au travail**

Rives de Seine - Entreprise et Emploi propose un webinaire sur le thème du harcèlement au travail, côté employeurs et côté salariés(ées) pour faire le point, repérer, prévenir et agir.

**Renseignements et inscriptions :**  
[www.mde-rivesdeseine.fr](http://www.mde-rivesdeseine.fr)

### ■ Conférence : **droit de vote et éligibilité des femmes en France en 1944**

Longtemps écartées des droits civiques essentiels, les femmes ont mené une longue lutte pour obtenir l'égalité femmes-hommes. Au cours de cette conférence proposée lundi 14 mars à 18h dans la salle du Conseil municipal, Sylvie Zenouda, docteur en histoire et secrétaire adjointe du Cercle Humaniste, retracera avec vous ce long combat jusqu'à leur première participation aux élections, lors des Municipales du 19 avril 1945.



# TOUT EST POSSIBLE !