

A la une

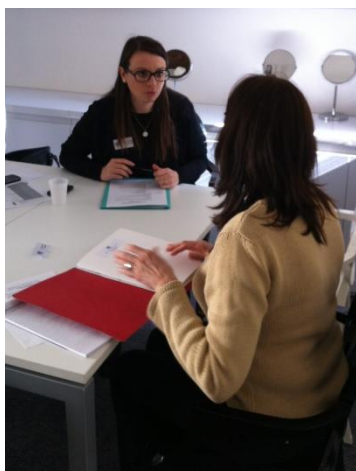
Ouverture de l'antenne de Strasbourg !

Force Femmes étend sa présence dans l'Est en choisissant l'Alsace.

Si vous êtes une **femme**, que vous avez **45 ans et plus**, que vous êtes **inscrite à Pôle Emploi** depuis moins de deux ans, et que vous souhaitez **être accompagnée** dans vos démarches de retour à l'emploi ou de création d'activité, vous pouvez vous inscrire dès maintenant sur notre site www.forcefemmes.com

Déjà présente à Avignon, Bordeaux, Caen, Lille, Lyon, Marseille, Montélimar, Nancy, Nantes et Paris, l'association est heureuse d'étendre sa présence en régions en créant cette nouvelle antenne, prise en charge par Sylvie Harder, qui a su s'entourer d'une équipe de bénévoles compétents.

Si vous avez des compétences RH, que vous êtes coach ou encore avez créé votre propre entreprise, et souhaitez faire bénéficier les autres de votre expérience et de votre savoir-faire, nous vous invitons à rejoindre nos équipes bénévoles, notamment à Strasbourg où l'équipe a besoin de renforts afin de pouvoir se déployer.



Sylvie Harder (ci-dessus) organisera ateliers collectifs et entretiens individuels à Strasbourg.

Edito



Nous avons toutes en ce mois de septembre des réflexes d'écolières... Des nouveaux cahiers, des nouveaux crayons et des bonnes résolutions.

Nous, chez Force Femmes, nous avons tapé fort : nous avons de nouveaux bureaux !

Cela fait plusieurs mois que nous étions à l'étroit dans les bureaux de la rue de la Roquette (Paris 11^{ème}), siège de Force Femmes depuis 2009.

Grâce à l'écoute et la générosité d'une bonne fée de notre Conseil d'Administration, Force Femmes peut s'installer dans des bureaux inondés de lumière, recevoir les femmes qui font appel à nos services, soit dans des petits bureaux beaucoup plus conviviaux, soit organiser des ateliers dans des grandes salles plus opérationnelles.

Quand aux salariées et aux bénévoles, leur cadre pour recevoir est également plus agréable et surtout plus professionnel.

Car le but est là. Force Femmes est devenue une association incontournable dans le domaine de l'aide au retour à l'emploi ou de la création d'entreprise, pour les femmes seniors qui sont plus que jamais dans de grandes difficultés.

Je pense que c'est leur montrer du respect que de les recevoir dans un cadre non pas luxueux mais juste agréable pour tous. Ce qui tend encore plus à leur prouver combien nous sommes attentives à leurs problèmes et combien nous serons « acharnées » à leur trouver des solutions.

Merci à Generali et à Marie-Louise Antoni de nous avoir permis ce grand changement et que tous et toutes continuons ce chemin de persévérance et d'entre-aide.

Françoise Holder
Présidente de Force Femmes

Regards croisés → p.2

Retrouver un emploi → p.4

Créer son activité → p.6

De la couveuse d'entreprises ...

Lors de son entrée en couveuse, le porteur de projet devient un « entrepreneur à l'essai ». Il peut tester son activité en bénéficiant d'un accompagnement renforcé, sur une durée en moyenne de onze mois. L'objectif : que l'entrepreneur devienne autonome.



Astrolabe Conseil est une couveuse d'entreprises née en 2004, qui participe aux dispositifs franciliens d'accompagnement des demandeurs d'emploi vers la création d'entreprise.

Richard Barré,
Gérant d'Astrolabe Conseil

Le principe d'une couveuse d'activités

La couveuse est une véritable innovation sociale et économique. Elle permet à l'entrepreneur à l'essai de tester et de développer son projet afin de créer en toute sécurité une fois que sa viabilité est démontrée.

La couveuse est une véritable innovation sociale et économique.

Elle s'adresse aux personnes physiques à l'exclusion des salariés à temps complet. Il s'agit donc notamment des demandeurs d'emploi ou des personnes bénéficiant des minima sociaux.

L'entrepreneur choisit sa couveuse soit en fonction de la proximité géographique (information indiquée sur le site de L'Union des Couveuses), soit de l'activité en s'orientant vers une couveuse spécialisée. Les couveuses labellisées par l'Union des Couveuses s'engagent à respecter un référentiel de services garantissant une bonne homogénéité de fonctionnement d'une structure à l'autre. Elles sont financées par les collectivités territoriales (régions, départements, communautés d'agglomération, communes), certaines directions techniques de l'Etat relayées par les Préfectures, par les fonds européens et enfin par une contribution au fonctionnement versée par les porteurs de projet sous forme de pourcentage appliqué sur leur chiffre d'affaires.

Le CAPE

Le CAPE (cf encadré) n'est pas un contrat de travail mais figure dans le Code du Travail et le Code de Commerce. Il garantit le maintien des couvertures sociales au titre du régime général de la Sécurité Sociale, de la protection accident du travail/maladie professionnelle et de la couverture assurance chômage. On peut être sous CAPE, facturer ses produits/son service et percevoir les allocations chômage.

Le maintien des allocations chômage est acquis. Bien sûr, les règles de cumul Pôle Emploi s'appliqueront (celles de reprise d'activité non salariée) dès lors que le porteur de projet se verra restituer son chiffre d'affaires sous forme de rémunération.

Les avantages

Ils sont très nombreux. Maintien des droits et revenus sociaux. Accompagnement long et personnalisé. Intégration dans un collectif. Gratuité tant que la première vente n'est pas faite, etc.

Les porteurs sont reçus en entretien individuel pour travailler sur l'avancement du projet ou régler les aspects administration et gestion. Nous répondons par mail à leurs interrogations, leurs succès ou leurs doutes entre deux rendez-vous. Nous échangeons sur leurs projets de contrats ou leurs démarches commerciales. Nous émettons leurs devis, contrats, conventions, factures, et les informons quotidiennement des règlements de leurs clients.

Après la couveuse ?

80% sortent « positivement » soit 50% en création et 30% en retour emploi. Création ne signifie pas forcément autonomie économique totale. Il n'est pas rare qu'à la sortie le porteur crée tout en maintenant une activité salariée à temps partiel ou une activité ponctuelle pour sécuriser sa création.

Environ 20% abandonnent, soit parce que l'activité ne décolle pas, soit parce que le porteur réalise que l'autonomie et la création ne sont pas faites pour lui. Certains porteurs quittant la couveuse partent vers une coopérative d'activités et d'emploi car ils ne sentent pas encore prêts pour une autonomie totale. Nous allons par ailleurs bientôt proposer un suivi post-couveuse.

Un conseil ?

Ne pas hésiter à se tourner vers un ou plusieurs réseaux complémentaires afin de mettre de leur côté le maximum de facteurs de succès et ce dès le lancement du projet. L'autonomie future peut se bâtir à plusieurs.

80% sortent « positivement » soit 50% en création et 30% en retour à l'emploi.

ZOOM SUR >> LE CONTRAT D'APPUI AU PROJET D'ENTREPRISE (CAPE)

Le CAPE contractualise l'entrée en couveuse (loi sur l'initiative économique de 2003 et décrets d'application de 2005), d'une durée maximum de 12 mois renouvelable deux fois. Il permet à l'entrepreneur de tester son activité tout en conservant son statut antérieur et ses revenus sociaux. Il bénéficie de plus d'une couverture sociale, d'un hébergement juridique, et facture ses prestations avec le numéro de Siret de la couveuse.

>> Renseignements sur : www.uniondescouveuses.com

...à l'autonomie de l'entrepreneur!



Après une séparation il y a plus de 10 ans, des hauts et des bas professionnels, une nouvelle situation familiale monoparentale, Chantal Paugam a décidé d'écouter davantage ses désirs.

C'est ainsi qu'en 2010 elle a repris ses études et est devenue psychologue clinicienne.

Son parcours

J'ai connu des CDD, puis le chômage et la menace de la précarité... j'ai alors décidé d'utiliser ce temps comme une opportunité de réalisation professionnelle. A plus de 50 ans, il me devient difficile d'intéresser les recruteurs alors que je me sens en pleine possession de mes compétences et assez tenace pour construire un projet sur la durée, alors pourquoi ne pas me lancer le défi de créer ma propre activité ?

Fin 2011 mon contrat de psychologue n'a pas été reconduit, j'ai opté rapidement pour la création d'entreprise et j'ai recherché une structure d'accompagnement pour faire aboutir mon projet. C'est ainsi que j'ai rencontré Force Femmes.

L'entrée dans une couveuse, c'est un démarrage sur les starting block, une course de fond qui s'engage jusqu'à l'aboutissement du projet !

Choisir une couveuse

La rencontre avec une bénévoles de Force Femmes m'a aidée à formuler mon désir et à me mettre en action, en définissant un champ des possibles et des souhaitables. Dotée du savoir-faire, je dois développer le faire-savoir par la communication et la démarche commerciale. La couveuse m'accompagne dans cette démarche.

Après un passage express dans une première couveuse, j'ai décidé de changer pour intégrer Astrolabe Conseils qui nous a été présenté chez Force Femmes. J'ai été aussitôt convaincue par le bon sens et le pragmatisme de l'accompagnement proposé. En confiance, je me laisse plus facilement guidée, les suggestions apportées par Coralie, mon accompagnatrice chez Astrolabe, me semblent toujours judicieuses. J'ai l'impression d'avancer, pas aussi vite que je le souhaiterais, mais j'avance.

Intégrer une structure c'est important pour s'exprimer, échanger, rencontrer d'autres porteurs de projets, s'informer... mais également pour y trouver des compétences indispensables : comptabilité gestion, marketing, communication.

L'accompagnement par une couveuse, plus concrètement

Intégrer une couveuse c'est d'abord donner une existence à son projet. Le penser, le décrire, le chiffrer. Signer un contrat avec la couveuse, c'est se conformer à un cadre légal qui induit un engagement. Il devient alors possible de facturer aux clients, de se présenter comme entrepreneur. L'entrée dans une couveuse, c'est un démarrage sur les starting block, une course de fond qui s'engage jusqu'à l'aboutissement du projet !

Créer, c'est accepter d'emblée de s'investir sur la durée et s'écarter de l'illusion autant que des croyances néfastes telles que « je n'y arriverai jamais ».

La durée est limitée et il faut gérer au mieux le temps, construire chaque étape jusqu'à la ligne d'arrivée. Au quotidien, la relation est d'abord personnalisée et l'accompagnateur de la couveuse écoute, révèle et soutient en respectant les spécificités du projet. Il détermine avec le porteur de projet ce qui doit être accompli. L'ampleur de la tâche suppose de fixer des buts concrets et les réaliser.

Parallèlement, la rencontre avec d'autres entrepreneurs à l'essai permet d'alimenter le désir d'entreprendre. Pas toujours facile dans la conjoncture actuelle assez molle.

Pour l'instant, je n'ai encore réalisé aucun chiffre d'affaires mais je poursuis mon projet avec sérieux. Je garde le cap sur des réalisations concrètes nécessaires comme construire des supports de communication, réaliser et alimenter un blog, démarcher des prospects, ouvrir mon offre de services à la formation...

L'« après-couveuse »

J'espère tirer bénéfice du CAPE pour grandir avec mon projet, apprendre le métier de chef d'entreprise, enrichir le contenu de mon offre, développer un portefeuille de clients, réaliser avec succès mes premières missions et adopter une pratique systématique et détendue du développement commercial. Si je parviens à réaliser ces objectifs, j'aurai gagné en confiance et j'aurai ainsi assez de ressources pour me lancer, seule cette fois. J'attends avec impatience les premiers contrats, et ainsi la confirmation de mes capacités qui alimentera la confiance.

Créer, c'est accepter d'emblée de s'investir sur la durée et s'écarter de l'illusion autant que des croyances néfastes telles que « je n'y arriverai jamais ».

Quel acteur pour quelle action ?

Pôle Emploi, Maison de l'Emploi, PLIE, etc... La toile des structures pouvant intervenir auprès des demandeurs d'emploi est vaste et fournie. Mais comment savoir à qui s'adresser en fonction de son besoin ?

Pôle Emploi, le grand incontournable

Dès lors que vous cherchez du travail, que ce soit suite à un licenciement, à une longue interruption, à une maladie, etc, il est indispensable de vous inscrire auprès des services de Pôle Emploi, ce qui ne vous assure pas nécessairement une indemnisation mais est le seul moyen d'être recensé en tant que « demandeur d'emploi ».

Une Maison de l'Emploi, c'est quoi ?

Elles sont près de 200 en France, et possèdent cinq axes d'intervention, codéterminés par l'État, Pôle Emploi et les collectivités territoriales. Ainsi, leur action est garantie par un enjeu local, adapté à la situation de chaque territoire. Sources d'information, chacune propose différents services, à consulter sur www.ville-emploi.asso.fr

Un PLIE, ou Plan local pour l'insertion et l'emploi

Ils proposent des parcours d'insertion individualisés pour les populations les plus éloignées de l'emploi. Ils sont plus de 180 en France et ont présenté des résultats de 42% de sortie positive sur la période 2007-2010.

La CAF et le CCAS

Si vous êtes éligible au RSA (Revenu de Solidarité Active), vous pouvez vous rendre auprès d'une Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou d'un Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) afin de faire valider votre demande.

Les associations

Il existe en France plus d'un million d'associations, qui ont toutes des objets, des cibles, et des prestations différentes. Elles ont pour la plupart des sites internet mais des informations sont également toujours disponibles auprès de votre mairie, pensez-y !

FOCUS >> les séniors et le bénévolat français

Après la retraite, la question de l'utilité se pose souvent. « Comment utiliser mon temps efficacement ? Comment continuer à faire quelque chose sans pour autant travailler ? etc. » C'est alors que la question du bénévolat se pose naturellement pour certains (généralement ceux qui ont déjà exercé une mission bénévole du temps de leur vie active), ou plus délicatement pour ceux qui ont eu un départ en retraite compliqué/forcé, ou qui n'ont jamais été bénévoles.

Une enquête IFOP/France Bénévolat révèle qu'en 10 ans, le nombre de bénévoles retraités a considérablement augmenté :

Ainsi, les plus de 50 ans sont plus engagés que les plus jeunes : les 50-64 ans ont un taux d'engagement de 45% et les plus de 65 ans, de 51%!

Dominique Thierry, vice-Président de France Bénévolat, insiste sur la nécessité d'un accompagnement vers le bénévolat, afin de permettre aux séniors de se retrouver positivement dans leur mission, choisie et satisfaisante pour eux-mêmes comme pour les bénéficiaires.

>> Plus d'infos sur : www.senioractu.com/La-place-des-seniors-dans-le-benevolat-francais_a15126.html

Le site du mois

mesbonnescopines.com

Une plateforme solidaire de marrainage

L'idée de départ est qu'on a toutes un talent qu'il convient de partager entre femmes gratuitement, au nom de la solidarité féminine. Idéalement, chaque « bonne copine » doit en marrainer une autre afin d'échanger services, conseils et autres bons plans. Il est cependant possible de s'inscrire sans marrainage initial, avec un message motivé. Ensuite, le fonctionnement s'apparente à celui d'un réseau social : vous avez un compte que vous pouvez modérer comme bon vous semble, et demander des profils en « très bonnes copines », créer des groupes, etc.

Le volet emploi

Au-delà de l'originalité du concept d'échanges de bons procédés, les propositions liées à l'emploi sont percutantes: simulation d'entretien d'embauche proposé par une responsable RH., aide pour créer ses profils de réseaux sociaux par une community manager, etc.

À noter : il y a des bonnes copines en France entière.

> www.mesbonnescopines.com

Agenda francilien

04 et 05/10 – Paris

PARIS POUR L'EMPLOI

2000 recruteurs et 15.000 emplois à pourvoir. Un guide du candidat à télécharger sur carrefoursemploi.org dès mi-septembre.

Entrée libre et gratuite, Place de la Concorde de 9h à 18h.

Plus de renseignements au 01.53.95.15.15

09/10 – La Défense

RENDEZ-VOUS DE L'EMPLOI

5 salons de recrutement simultanés, différenciés par secteur dont hôtellerie-restauration, distribution, finance-assurance. Espace Grande Arche, de 9h30 à 18h30. Préinscription gratuite et programme sur www.emploi-pro.fr/forums-salons.html

16/10 – Paris

SALON PROVEMPLOI

Vous souhaitez vous installer et travailler en régions ? Des contacts et des recruteurs présents de 10h à 20h, Espace Champerret (75017). Entrée gratuite. Tout sur www.provemploi.fr

25/10 – Paris

FORUM DE L'EMPLOI DU 16^E

Les acteurs majeurs de l'emploi recevront les candidats de tous profils munis de CV pour des entretiens. Mairie du 16^e arrdt, de 10h à 18h

Renseignements sur www.mairie16.paris.fr

Dès lors que l'on s'est interrompu pour élever un enfant, suivre son (sa) conjoint(e) ou conséquemment à un licenciement, il demeure une période d'inactivité que l'on a parfois de la peine, voire de la crainte à justifier. Quelques conseils de dédramatisation...

Un contexte économique défavorable

La première information à retenir est que le contexte économique et social de la dernière décennie a été complexe, que les licenciements – sans faute professionnelle pour autant – et autres plans sociaux ont été nombreux et que les employeurs, tous secteurs confondus, ont conscience de cette difficulté rencontrée par les candidats face à eux. Prudence néanmoins à ne pas s'en servir comme justification de tout « incident de parcours ».

Être honnête et bref

Que ce soit abordé dès votre lettre de motivation ou lors de l'entretien, il est souhaitable de dire la vérité, de ne pas mentir sur ses dates d'activité (un coup de fil à vos anciens employeurs pourrait suffire à anéantir toutes vos chances), et d'expliquer simplement ce qui vous a empêché de travailler sur cette période : grossesse, éducation des enfants, expatriation, prise en charge de ses parents, etc. Une formule telle que « j'ai profité de cette période pour mettre mes compétences à jour / construire efficacement mon

projet professionnel / déterminer avec certitude l'objectif que je souhaitais atteindre » ne pourront vous être reprochées.

Valoriser sa période d'inactivité professionnelle

Un engagement auprès d'une association, une formation professionnelle – ou même un cours de mise à niveau – la participation à une conférence sur votre secteur, des échanges au sein d'un groupe de parole ou même à travers une communauté sociale virtuelle: tout ce que vous avez pu faire durant votre période de chômage peut être mis en valeur suivant l'approche que vous en avez.

Évoquer vos techniques de recherche d'emploi, votre démarche volontaire pour en retrouver et vos capacités à rebondir sont des arguments forts à mettre en avant lors de l'entretien.

De bonnes surprises

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un congé parental ou un tour du monde de 18 mois ne sont pas forcément mal perçus par un recruteur : ils dénotent des traits de

CV candidate

COMPÉTENCES

- Efficacité
- Rigueur
- Adaptation
- Autonomie

EXPÉRIENCE

2010-2012 > Société X
Responsable en communication
2006-2010 > RIEN

2000-2006 > Société Y
Directrice de la communication
1992-2000 > Société Z
Chargée de projet en communication

FORMATION

1990 > Diplôme de communication

LOISIRS

Natation synchronisée – Bridge

vos caractères plutôt positifs (responsabilité, prise de position, curiosité, etc.).

Enfin, notons que la maladie ne peut être évoquée sur un CV, ce n'en est pas le lieu. Elle peut éventuellement l'être en entretien, mais à la discrétion du candidat car cela relève incontestablement de la sphère privée.

Agenda des régions

05/10 – Marseille

SALON DES 1000 EMPLOIS

Recrutement de tous profils pour tous secteurs en CDD et CDI.
Entrée gratuite, de 10h à 17h, Parc Chanot.
Plus d'infos sur www.jobrencontres.fr

11/10 – Lille

RENDEZ-VOUS RECRUTEMENT EXPERTS

Dédié aux salariés souhaitant changer de carrière, aux jeunes diplômés et aux chercheurs d'emploi expérimentés. L'accès au salon n'est possible qu'à condition qu'il y ait une offre correspondant à votre profil. Inscription obligatoire sur www.recrutementexperts.fr
CCI de Lille, Place du Théâtre, de 16h à 21h.

Du 15 au 19/10 – Région Rhône-Alpes

1 SEMAINE POUR 1 EMPLOI

Plus de 80 événements en 5 jours, répartis entre les 8 départements de la région.
2000 recruteurs et plus de 12.000 postes à pourvoir.
Tout sur www.1semainepour1emploi.fr

18/10 – St Laurent Blangy (62)

FORUM POUR L'EMPLOI

Près de 100 structures recrutant tous profils et tous niveaux de qualification. En 2011, 450 postes pourvus.
Artois Expo, entrée libre et gratuite, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.
infos : www.forum-emploi-arras.com

Lu et vu pour vous



Régression du chômage des seniors

En 2011, une étude de la DARES (Direction de l'Animation, de la Recherche, de l'Étude et des statistiques) publiait les chiffres suivants : 44,4% de la population des 55-64 ans sont actifs en France métropolitaine (41,5% en activité et 2,9% au chômage). Les 60-64 ans travaillent plus et le dispositif de cessation d'activité anticipée est en régression, ce qui donne désormais les chiffres

suivants au 1^{er} semestre 2012: 47,6% des 55-64 ans actifs, soit 11 points de plus qu'en l'an 2000. Senioractu.com_30/07/2012

Les 4 jobs en or de 2012

Le cabinet de recrutement Robert Half a mené l'enquête sur les meilleures opportunités d'emploi en 2012 : postes recherchés, bons salaires, perspectives encourageantes, etc. Les 4 métiers concernés sont Directeur(-trice) administratif et financier (DAF) - dans les grandes entreprises comme dans les petites - Chargé(e) d'affaires, Contrôleur(-euse) des risques du marché et Fiscaliste. Ces métiers exigent de réelles compétences techniques et pour les trois premiers, un diplôme d'école de commerce est fortement recommandé. Emploi-pro.fr_22/06/2012

Emploi des seniors et transmission des savoirs

Olivier Parent du Châtelet, associé chez BearingPoint, souligne l'inadéquation de la démotivation des travailleurs seniors qui n'identifient pas de « perspectives de carrières intéressantes » et l'inévitable prolongation du temps de travail, au vu du prolongement de la vie.

D'après lui, la solution réside dans le *mentoring*. Si 70% des DRH interrogés ont conscience de la ressource de compétences que sont les seniors et de la nécessité de la préserver, seuls 35% ont mis en place des dispositifs spécifiques. Il est donc souhaitable que les entreprises développent « un environnement collaboratif intergénérationnel dans lequel les seniors peuvent échanger et transmettre leurs savoirs » aux plus jeunes. Blog.univ-provence.fr_14/08/2012

L'actu des créatrices

Music School

Sophie Villamayor a ouvert à Lyon **SO MUSIC SCHOOL** qui propose du coaching vocal et scénique. L'enseignement s'adresse aux adultes, adolescents et enfants, de tous niveaux. Également destiné à ceux qui prennent la parole en public dans leur activité et souhaitent améliorer leur expression orale et leur gestuelle.

<http://somicschool.info>

Assistance administrative

L'entreprise **AL'AGES Services** a pour but d'aider les plus de 70 ans dans leurs démarches administratives et juridiques. **Béatrice Fernandez** met à disposition du personnel qualifié afin de répondre aux diverses demandes, dans une démarche de confiance et de respect.

www.alages.com

Pomone dans le Elle

Le magazine ELLE promeut les soins cosmétiques de la marque **Pomone** créés par **Florence Sellin**, en les citant parmi les « 15 idées pour enjoyer l'été » !

<http://www.elle.fr/Beaute/Soins/Tendances/15-idees-pour-enjoyer-l-ete/SR-LS-POMONE>

42 candidatures au Prix de la Créatrice Force Femmes 2012!

Le dépôt des candidatures au Prix de la Créatrice Force Femmes est clos depuis mi-juillet et 42 dossiers ont été reçus! **Merci à toutes celles qui ont postulé et rendez-vous en décembre pour la cérémonie de remise des Prix.**

Le site du mois



Blog du
Modérateur

Un blog sur les actualités du web

Le Blog du Modérateur est l'un des blogs officiels du site de recherche d'emploi Regionsjob. Il traite de sujets en rapport avec l'actualité du web : identité numérique, e-réputation, réseaux sociaux...

On y trouve :

toutes les informations sur les nouveautés des réseaux sociaux : actualités, conseils d'utilisation, études, chiffres, mais aussi ce qui concerne les acteurs de l'Internet, les blogs, ou encore la réglementation. On y trouve même le meilleur du web en matière d'humour et de détente !

Pour toutes celles qui ont besoin de faire des montages photos, de personnaliser leurs blogs, de créer des sondages ou encore de réaliser des diaporamas.

>> www.blogdumoderateur.com

La diversité des projets et la richesse des contacts



Après 20 ans d'expertise en communication dans de grandes entreprises (en commençant par rédactrice pour finir directrice communication), à 53 ans Sylvie Journaux a senti que c'était le bon moment de se lancer dans un nouveau projet lui permettant de continuer à s'épanouir dans le travail qu'elle a toujours aimé.

SJcommunication a été créé en février 2011. Consultante en communication éditoriale, j'accompagne les entreprises, institutions et agences dans des moments déterminants pour elles : une urgence, une surcharge d'activité, le besoin de renfort sur un travail collectif ou encore la nécessité de prendre de la hauteur. J'interviens en conseil, prends en charge la rédaction de leurs contenus, le pilotage et le suivi d'exécution de leurs projets tant internes qu'externes, et également leurs relations médias. Bref, je m'intègre à l'équipe en place, là où le besoin se fait ressentir.

[...] il est essentiel de ne se lancer dans l'aventure qu'à partir du moment où son projet est clair.

J'avais l'envie depuis plusieurs années de me jeter à l'eau mais ma réflexion n'avait pas aboutie faute d'arriver à concevoir une stratégie claire répondant aux questions « comment », « pourquoi » et « avec qui ». Lorsque j'ai pu répondre à ces questions, j'ai su que j'étais enfin prête. J'étais heureuse de voler de mes propres ailes et de vivre cette nouvelle aventure qui m'entraîne avec fougue et ambition!

Si son offre est rédigée, validée par son entourage personnel et professionnel, alors il ne faut pas hésiter ! Mais il est essentiel de ne se lancer dans l'aventure qu'à partir du moment où son projet est clair.

Ma première démarche a été de rédiger mon offre et mon approche commerciale. En parallèle, je me suis renseignée sur les différentes structures juridiques possibles et j'ai opté pour la profession libérale. Force Femmes m'a beaucoup aidée, notamment en termes de confiance, elle m'a boostée, encouragée et confortée dans mes choix. Ensuite je me suis rapprochée de mon réseau professionnel pour l'informer de mes nouvelles fonctions et organiser des rencontres. J'ai créé un site « vitrine » et conçu une présentation que je remets à la fin de chacun de mes entretiens. Et j'ai commencé à décrocher des rendez-vous puis des affaires ! Décrocher mon téléphone fut une difficulté à dépasser ! Je travaille seule mais me suis entourée de partenaires afin de proposer à mes clients des opérations clés en mains.

Mon moteur : la diversité des projets que j'ai suivis depuis 18 mois d'existence et la richesse des contacts que j'ai pu développer. Mon ambition : monter en puissance et remplir mes objectifs financiers. Cette activité m'a galvanisée ! Je suis très fière d'avoir monté ma boîte et d'obtenir à ce jour de tels résultats. En revanche, rien n'est acquis, surtout en temps de crise.

>> www.sjcommunication.fr/

Clarifier son objectif, c'est : s'assurer qu'il est conforme à ses attentes, articuler dans le temps le chemin qui l'y mène, identifier les freins qui empêchent de démarrer, chercher en soi les ressources pour avancer et éventuellement faire évoluer son objectif. Marc Daoudal est coach certifié et anime au sein de Force Femmes l'atelier *Je clarifie mon objectif*. Il en résume ci-dessous les cinq principes de base.

1. Un objectif formulé de manière affirmative et explicite

> Mieux vaut utiliser la forme affirmative, aller vers l'état désiré plutôt que de s'éloigner de l'état non-désiré : « déjeuner chaque midi » plutôt que « ne plus sauter le déjeuner », ou « améliorer ma ponctualité » plutôt que « arrêter d'être toujours en retard ».

> Rien de plus facile pour ses freins que de se cacher derrière des mots ! Pour formuler son objectif, privilégiez l'expression la plus simple et la plus explicite ; refusez l'usage de tout ce qui atténue, enrobe, dissimule tels que le conditionnel, les adverbes, les noms ou verbes imprécis... Exemple : « Idéalement, j'aimerais bien que mon activité me permette bon an mal an de vivre à peu près correctement... ». Posez-vous autant de questions que nécessaire pour lever les imprécisions, et soyez sincère avec vous-même dans vos réponses.

2. Un objectif visualisable

> Plus vous aurez une visualisation claire et précise de votre objectif, plus

vous vous ouvrirez à cet objectif. L'image est l'un des modes de communication privilégiés de l'inconscient.

3. Un objectif sous contrôle

> Un objectif est sous votre contrôle si tout ce que vous devez mettre en œuvre pour l'atteindre dépend uniquement de vous : « Je veux présenter à mon banquier un argumentaire bien étayé » et non « Je veux convaincre mon banquier » (le fait qu'il soit convaincu ne dépend pas de vous). La plupart des situations d'inconfort, d'appréhension, de stress résultent de la fixation d'objectifs non maîtrisés.

4. Un objectif écologique

> Chacune de nos décisions résulte d'un arbitrage entre les différentes composantes de notre personnalité (la battante, la prudente, la passionnée, la raisonnable...). L'objectif que vous vous fixez doit respecter chacune d'elles.

> Soyez à l'écoute de vos émotions, ne vous engagez pas sur le chemin si une partie de vous ne le "sent" pas. Ça ne veut pas dire d'abandonner ! Mais adapter l'ob-

jectif jusqu'à ce qu'il soit en phase avec les différentes composantes de votre personnalité.

5. Un objectif situé dans le temps

> Définissez une échéance pour votre objectif.

Vous l'adapterez au besoin au fur et à mesure de l'évolution de votre projet. Cette date fixée, même fluctuante, est un repère essentiel pour faire le point sur votre démarche. Les sous-objectifs (tâches élémentaires qui concourent à l'objectif global) doivent tous remplir les critères exposés ici (affirmatifs, explicites, visualisables, sous contrôle, écologiques, situés dans le temps).

La première de ces tâches, impérativement assortie d'une date de début (« à tel moment je fais telle chose ») marque le lancement effectif du projet.



Lu et vu pour vous



EnVol : label engagement environnemental

L'Assemblée des Chambres Françaises de Commerce et d'Industrie (ACFCI), l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (ADEME) et leurs partenaires ont créé la labellisation « EnVol » à destination des TPE et PME pour valoriser leurs engagements environnementaux ! Les démarches sont simplifiées et les coûts réduits (de 300 à 350

euros HT par an). Il est possible de s'auto-évaluer gratuitement via une plateforme en ligne gérée par AFNOR Certification et remplir un dossier de candidature. Si le dossier est validé, le label est attribué pour une durée de cinq ans.

Plus d'informations sur : www.envol-entreprise.fr

Restructuration d'entreprises

Rachel Beaujolin-Bellet, professeur en Management des Ressources Humaines de Reims Management School, auteure avec Géraldine Schmidt de l'ouvrage "Les restructurations d'entreprises" (Editions La Découverte), était l'invitée de l'émission "On n'arrête pas l'éco" sur France Inter. Elle décrit les effets produits par les restructurations sur les individus et sur les organisations. Elle met en exergue à la fois les systèmes de contraintes imposés aux uns et aux autres, mais aussi les champs des possibles qui en découlent. A écouter sur : www.franceinter.fr/player/reecouter?play=336533.

Guide pratique des réseaux sociaux

Avec le développement d'Internet et des smartphones, la communication sur les réseaux sociaux est plus que jamais tendance. Dans ce livre, Marc Fanelli-Isla explique pourquoi il est nécessaire d'être pro-actif dans le web communautaire pour développer son réseau et faire connaître son produit ou service à faible coût. 16,50 euros aux Editions Dunod

Agenda

Du 9 au 11 octobre - Paris

SALON DES MICRO-ENTREPRISES

3 jours dédiés aux entrepreneurs : 220 conférences en accès libre et 200 exposants. 9h-18h au Palais des Congrès.

Badge d'accès sur :

www.salonmicroentreprises.com/espace-visiteurs/inscription/salonmicroentreprise.php

Du 9 au 11 octobre - Aix-en-Provence

SALON INTERNATIONAL DES FEMMES

La possibilité est offerte aux femmes de partager leurs expériences, toutes professions confondues. 21 Avenue de l'Europe dès 10h. Consulter les tarifs : www.saloninternationaldesfemmes.com

Du 24 septembre au 24 novembre

PRIX ENTREPRENEURE RESPONSABLE

Ce Prix, organisé par le réseau European Professional Women's Network-France, est ouvert aux femmes créatrices d'entreprises s'inscrivant dans une démarche de responsabilité sociétale, sociale ou environnementale. Inscription (avant le 23 novembre) sur : www.prixentrepreneuresresponsable.epwn.n et

De septembre 2012 à novembre 2013

TOUR DE FRANCE DE L'ENTREPRENARIAT SOCIAL

Le mouvement des entrepreneurs sociaux (Mouves) passera dans sept régions afin de fédérer et impulser une dynamique en faveur de l'entrepreneuriat. En savoir plus : www.mouves.org

Zoom sur**La semaine de la Solidarité de la Fondation Orange**

Partout en France, entre le 17 et le 22 septembre, les délégations de la Fondation Orange se sont mobilisées pour mettre à l'honneur les bénévoles et les associations qui travaillent ensemble, notamment sur l'axe de l'accès à l'informatique avec le dispositif Orange Solidarité Numérique, dont les candidates de Force Femmes peuvent bénéficier dans de nombreuses antennes.

En effet, des chiffres impressionnants illustrent le partenariat : plus de 100 sessions d'ateliers depuis le 1^{er} janvier 2012, près d'un millier de participations, un partenariat opérationnel dans 80% des antennes de Force Femmes !

Le plus appréciable pour les candidates est la disponibilité des bénévoles Orange, toujours disposés à s'adapter à leurs besoins et à les renseigner sur Word, Excel, Powerpoint, la navigation sur internet, l'utilisation de sa messagerie, etc.

Aujourd'hui la maîtrise de ces outils est un préalable à l'embauche de nombreux postes et l'aide apportée par la Fondation permet aux candidates de prendre confiance en elles, ce qui est la première étape vers un retour à l'emploi réussi.

Présentation de Sylvie Brunet, Déléguée de l'antenne de Marseille, à la soirée de la Fondation Orange PACA



Lancement des ateliers numériques à Nantes

**L'actu des régions****> Remise de certificats Orange Solidarité Numérique à Lille – 16 juillet**

Après un an et demi de partenariat à Lille, ce sont plus de 60 femmes qui se sont vues remettre un Certificat d'assiduité aux formations Word, Excel et Powerpoint dispensées par les bénévoles Orange.

À chaque session, environ huit bénévoles s'investissent dans l'accompagnement des candidates, ce qui leur permet de bénéficier de formations quasiment personnalisées, et de progresser efficacement et durablement.

> Exposition de peinture d'une candidate de Caen – 20 août 2012

Guillemette Lefevre est accompagnée par l'antenne de Force Femmes Caen. En marge de son projet professionnel de graphiste, elle peint pour son plaisir, et celui des autres. Elle a exposé à Courseulles (14) du 20 au 26 août, soutenue par les bénévoles de l'antenne.

Guillemette Lefevre et Marie-Claude Grüssen, Déléguée de l'antenne de Caen

**> Agir avec Elles en Beaujolais à Villefranche-sur-Saône – 30 août**

L'association beaujolaise a organisé les 30 août dernier à la CCI de Villefranche, une journée dédiée à la question de la mixité hommes-femmes en entreprise.

Corinne Maes, coordinatrice de Force Femmes Lyon, est allée y présenter l'action de Force Femmes et sensibiliser les chefs d'entreprise au recrutement des femmes de plus de 45 ans.

Preuve a été démontrée - une fois de plus - que la mixité ne présente que des avantages : moins d'absentéisme, moins de stress, plus de bien être !



Force Femmes...

... accompagne les femmes dans leurs démarches de **recherche d'emploi**

- > Accompagnement individuel
- > Accompagnement collectif (ateliers, réunions etc.)

...accompagne les femmes dans leurs démarches de **création d'entreprise**

- > Accompagnement individuel
- > Accompagnement collectif (ateliers, cycles...)
- > Sensibilisation et information (forums et réunions...)

...sensibilise les entreprises et fait évoluer les mentalités

- > Développer un réseau féminin et solidaire
- > Participer à la réflexion et aux débats
- > Mettre en œuvre des partenariats

Presse

Force femmes, un soutien vers l'emploi

L'association aide les femmes, à partir de 45 ans, à retrouver un emploi.

Deux questions à...

Marie-Claude Grussen,
déléguée régionale de l'association Force femmes.

Comment s'est constituée l'association et dans quel but ?

Force femmes a été constituée voici cinq ans à Paris, par des femmes, chefs d'entreprise, en considérant qu'après 45 ans il est très difficile de trouver du travail. Après mon licenciement, je me suis rapprochée de l'association. J'ai créé mon propre emploi de consultant et ouvert le bureau de Force femmes à Caen en mars 2009. L'association aide les femmes, à partir de 45 ans, à retrouver un emploi sous la forme d'un bilan de compétences, du coaching, de l'estime de soi, du relooking. Elles doivent s'inscrire sur notre propre site Internet www.forcefemmes.com, y déposer un CV et nous les contactons ensuite. Tout est entièrement gratuit.

Trois ans après, quel bilan établissez-vous ?

Le bilan est très positif ! Sur la Basse-

Normandie, nous avons suivi 200 femmes et 160 ont été reclassées. Mais la demande a doublé depuis une bonne année. On est même obligé de refuser du monde par manque de bénévoles. Nous sommes sept sur Caen. D'ailleurs, nous en recherchons. Elles doivent être en emploi salarié ou chef d'entreprise. Nous sommes aussi présents sur tous les Cafés de l'emploi, le 1^{er} mardi du mois, à la CCI de Caen.



OUEST FRANCE - 24 SEPTEMBRE 2012

Marie Grüssen, Déléguée de l'antenne de Caen de Force Femmes répond aux questions de Ouest France et fait le bilan de l'activité normande de l'association. Un grand bravo à elle et à son équipe de bénévoles engagés et motivés!

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe de bénévoles de Caen, n'hésitez pas à nous contacter directement à infocaen@forcefemmes.com ou envoyer votre demande via le site internet de Force Femmes.

Déménagement

L'été a permis le déménagement du siège de Force Femmes afin de s'agrandir et continuer le développement de notre association auprès de laquelle de plus en plus de personnes font appel.

Après plus d'un an de très nombreuses recherches afin de pouvoir développer l'association et permettre de recevoir plus de femmes dans des conditions optimales, Force Femmes a donc déménagé dans de nouveaux locaux, ceci grâce au soutien de Generali France, partenaire de l'association depuis quelques années maintenant.

Generali - dans le cadre de sa politique de « transfert responsable » - apporte son soutien aux associations et aux entreprises innovantes qui sont à la source de mutation économique et sociale autour d'un projet innovant et disposant d'un impact mesurable et quantifiable (économique, social, sociétal ou environnemental).

Force Femmes a ainsi eu l'honneur d'être l'association choisie pour intégrer en avant-première un nouvel espace de travail collaboratif, solidaire et engagé, situé Porte de Clichy au 14-16 Boulevard de Douaumont - Paris 17^{ème}.

À bientôt !



Contact

COMMENTAIRES & SUGGESTIONS communication@forcefemmes.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION Elise Moison

RÉALISATION ET COORDINATION Véronique Eréac, Elise Moison & Agathe Savioz

ONT PARTICIPÉ À CE NUMÉRO Evelyne Huard, Corinne Maes & Carole Le Melledo.

CRÉDITS PHOTOS Force Femmes