



Co-funded by the
European Union



women**home**working

Coaching, Soft Skills et Intégration

Manuel pour les apprenantes

Contenu

Introduction	3
Organisation du cours sur le coaching, soft skills, et intégration	4
Module 1 : Introduction au Coaching pour les jeunes mères.....	5
Module 2 : Connaissance de soi et développement personnel.....	9
Module 3 : Communication et relations interpersonnelles.....	15
Module 4 : Planification et Organisation	20
Module 5 : Développement des compétences parentales	22
Module 6 : Carrière et développement professionnel	27
Témoignage.....	31
Conclusion	33

Introduction

Bienvenue dans notre Manuel sur le coaching, les soft skills et l'intégration des jeunes mères. Ce Manuel se concentre sur des sujets importants tels que la connaissance de soi et le développement personnel, la communication et les relations interpersonnelles, la planification et l'organisation, et le développement des compétences parentales, tout en aidant les jeunes mères à améliorer leur employabilité et à atteindre leurs objectifs professionnels.



3



Vous aurez l'occasion de découvrir des techniques et d'acquérir des méthodes qui vous permettront de créer un plan unique pour atteindre vos objectifs tout au long de ce Manuel. Vous acquerez des compétences utiles telles que la communication efficace, la pensée critique, la prise de décision, etc. En outre, vous découvrirez vos propres talents et faiblesses, vous aurez une meilleure compréhension des autres et de vous-même, et vous découvrirez comment planifier et organiser votre vie avec succès.



Organisation du cours sur le coaching, soft skills, et intégration

Vous avez la possibilité de vous inscrire à un cours qui met l'accent sur le coaching, le développement des soft skills, le travail sur l'estime de soi et le coaching professionnel afin de restaurer votre confiance et de construire des CV créatifs. L'estime de soi, la confiance en soi, l'image de soi et l'interaction entre l'éducation des enfants et l'activité professionnelle sont autant de sujets qui seront abordés lors des séances de coaching. L'accent mis sur les soft skills est une réponse intelligente aux besoins des jeunes mamans, car elles sont jeunes et n'ont pas forcément l'expérience ou les qualifications nécessaires.

Le travail sur les soft skills sera crucial pour votre éducation, votre formation ou votre insertion professionnelle tout au long du projet WHOW. Vous pouvez amener vos jeunes enfants aux sessions en face à face, et ils seront bien sûr les bienvenus. Des sessions de ce cours seront organisées toutes les semaines ou les deux semaines, d'une durée de deux heures chacune. Chaque leçon comprendra un aperçu théorique des sujets, des activités pratiques, une dynamique de groupe et du temps pour les débats et le partage d'expériences entre les jeunes mères.

Module 1 : Introduction au Coaching pour les jeunes mères

Le coaching est une méthode permettant d'atteindre les objectifs fixés. Le coach aide le coaché (le client) à fixer correctement un objectif, à trouver le meilleur moyen de l'atteindre et à révéler le potentiel intérieur caché d'une personne par le dialogue. Le coach ne dit pas comment atteindre le succès mais pose des questions à travers lesquelles le client trouve lui-même la solution à ses propres tâches.

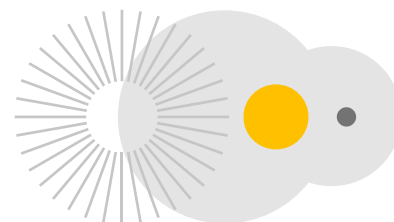
Le coaching peut être utilisé comme un moyen de développer les compétences et les aptitudes, de stimuler les performances et de traiter les problèmes et les défis avant qu'ils ne deviennent des problèmes majeurs. Une séance de coaching se déroule généralement sous la forme d'une conversation entre le coach et le coaché visant à aider le coaché à trouver ses réponses.



La méthodologie du coaching est la manière dont les coachs influencent leurs clients et transforment les vies. La méthodologie du coaching est une combinaison de connaissances et de techniques. La connaissance est le "comment" de base du coaching qui peut être appris dans des livres, des podcasts, des formations, des séminaires et des cours en ligne. Les techniques sont des procédures et des processus spécifiques que les coachs peuvent utiliser avec les clients.



5



Les styles de coaching sont nombreux et variés, car la psychologie du coaching s'appuie sur des connaissances et des théories issues d'un large éventail de disciplines. Parmi les techniques de coaching efficaces, on peut citer les bilans et les questionnaires préalables à la séance, la fixation d'objectifs, les techniques de motivation, les techniques de coaching de groupe, les techniques de coaching de vie et de coaching comportemental.

Le coaching peut vous apporter des avantages précieux. Il peut vous aider à fixer et à atteindre des objectifs personnels, tels que vous sentir plus heureuse, plus confiante ou moins stressée. Le coaching peut également vous aider à développer vos capacités personnelles et vos compétences interpersonnelles, ce qui peut vous aider à mieux comprendre vos propres défis et à faire des choix éclairés pour votre avenir. Le coaching peut également avoir un impact positif sur la vie de famille. Il est fortement axé sur la collaboration et peut servir de médiateur et soutenir des rôles et des dynamiques familiales plus appropriés.

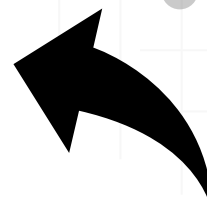


6

Idéntification des Objectifs



Un objectif SMART est un objectif Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini. Ces critères permettent de s'assurer que votre objectif est bien défini et réaliste et peuvent nous aider à augmenter nos chances de l'atteindre.



***Un objectif doit vous effrayer un peu et vous enthousiasmer beaucoup.**

En fixant des objectifs **SMART**, nous pouvons clarifier nos idées, concentrer nos efforts, utiliser notre temps et nos ressources de manière productive et augmenter nos chances de réaliser ce que nous voulons dans la vie.

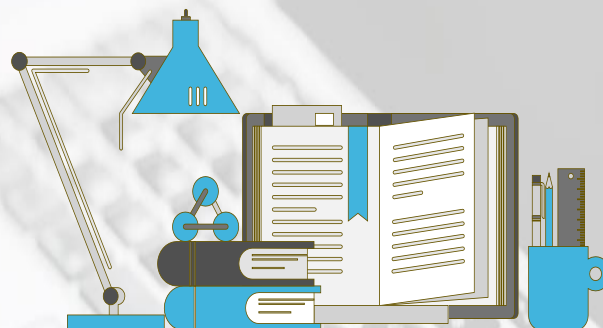
Spécifique : votre objectif doit être clair et spécifique, afin que vous sachiez exactement ce que vous cherchez à accomplir. Demandez-vous ce que vous voulez accomplir et pourquoi c'est important pour vous.

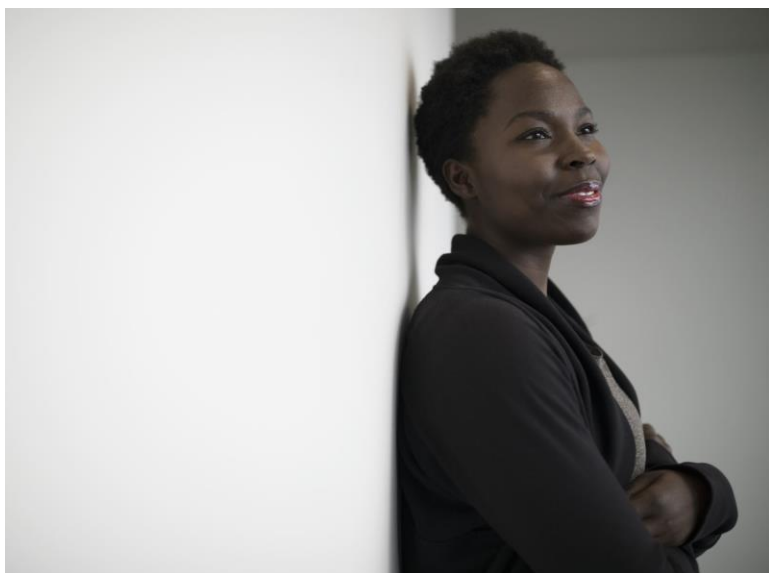
Mesurable : Votre objectif doit être mesurable afin que vous puissiez suivre vos progrès et savoir quand vous l'avez atteint. Demandez-vous comment vous allez mesurer vos progrès et à quoi ressemble le succès.

Atteignable : Votre objectif doit être réalisable compte tenu de votre situation et de vos ressources actuelles. Demandez-vous si l'objectif l'est et comment vous surmonterez les obstacles potentiels.

Réaliste : Votre objectif doit être pertinent et correspondre à vos valeurs et à vos objectifs à long terme. Demandez-vous si l'objectif en vaut la peine et si c'est le bon moment pour le poursuivre.

Temporellement défini : Votre objectif doit être assorti d'une échéance afin de créer un sentiment d'urgence et de maintenir votre motivation. Demandez-vous quand vous souhaitez atteindre votre objectif et ce que vous pouvez faire pour y parvenir.





Exercice de visualisation pour vous aider à créer la vision d'une vie idéale.

Trouvez **un endroit confortable et calme** où vous ne serez pas interrompue. Asseyez-vous ou allongez-vous et prenez quelques respirations profondes pour détendre votre corps et votre esprit.

8

Fermez les yeux et visualisez-vous sur un écran de cinéma, comme si vous vous regardiez de loin. C'est ce qu'on appelle la dissociation.

Maintenant, **visualisez la scène** à travers vos propres yeux, comme si vous la viviez directement. C'est ce qu'on appelle l'association.

Imaginez-vous en train de vivre votre vie idéale. À quoi ressemble-t-elle ? Où êtes-vous ? Avec qui êtes-vous ? Que faites-vous ? Comment vous sentez-vous ?

Prenez le temps d'**explorer cette vision** et de la rendre aussi vivante et détaillée que possible.

Lorsque vous êtes prête, **ouvrez lentement les yeux** et respirez profondément.

Cet exercice peut vous aider à créer une vision claire de ce que vous voulez dans la vie et peut être un outil puissant pour la motivation et la fixation d'objectifs.



Module 2 : Connaissance de soi et développement personnel

Valeurs et croyances personnelles qui influencent la vie des jeunes mères

9

Les valeurs personnelles sont nos croyances centrales et les hypothèses qui guident nos actions. Ces principes influencent notre comportement et nos traits de personnalité et nous guident dans les succès comme dans les moments difficiles. Ces valeurs individuelles influencent nos décisions, nos aspirations et nos relations avec nos proches. Toutefois, les valeurs et croyances spécifiques qui nous influencent peuvent varier en fonction de notre situation personnelle.

Être une mère qui travaille à temps plein peut entraîner des sentiments de culpabilité et de stress en raison de l'attention partagée entre le travail et la famille. La clé est de se concentrer sur un plan, de s'organiser et de trouver le bon équilibre entre la profession et la parentalité. Pour que tout se passe au mieux, il faut notamment rester maître de son emploi du temps, fixer des limites et être disponible pour soi-même.

Les objectifs personnels sont des objectifs à court ou à long terme liés à votre mode de vie et à votre vie de famille. Les objectifs professionnels, quant à eux, sont des aspirations qui vous aident à réussir dans votre carrière.



Les objectifs personnels peuvent consister à prendre soin de sa santé physique et mentale, à passer du temps de qualité avec sa famille et à construire une vie de famille heureuse. Par exemple, la mise en œuvre d'une éducation positive et l'utilisation de solutions douces pour chaque défi parental peuvent constituer un objectif de changement de vie qui peut faire une énorme différence dans la vie d'une mère. Il est également important pour les jeunes mères de trouver le temps personnel dont elles ont tant besoin. Cela peut se faire en sortant un soir par semaine (ou par mois), en écoutant de la musique, en écrivant dans un journal, en prenant l'air, en faisant de l'exercice ou en consacrant quelques minutes par jour à la réflexion.



10

Les objectifs professionnels des jeunes mères peuvent inclure le développement de nouvelles compétences, l'élargissement de leur réseau professionnel ou la recherche d'une plus grande satisfaction au travail. Par exemple, évoluer professionnellement signifie souvent élargir l'arsenal des choses que l'on est capable de faire. Les compétences que vous choisissez de développer dépendent de votre secteur d'activité, de votre emploi et de vos préférences personnelles. Le développement de compétences professionnelles telles que la communication verbale et non verbale, l'empathie, la conscience de soi et le leadership peut également s'avérer crucial pour accéder à des postes plus élevés.

Il est important de créer un équilibre entre l'amélioration de la vie personnelle et professionnelle tout en tenant compte des responsabilités maternelles et des autres domaines de la vie.



11

Les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie

Concilier les responsabilités maternelles et les autres domaines de la vie peut être un défi pour les jeunes mères. Les mères qui travaillent sont résilientes, habituées à jongler avec les responsabilités professionnelles et le temps passé en famille avec sang-froid. Cependant, les mères ont également tendance à assumer davantage de tâches ménagères et de responsabilités. Cela peut être une source de stress pour les femmes et un sentiment de culpabilité les envahit lorsqu'elles ne sont pas avec leurs enfants quand ils en ont le plus besoin. Le soutien familial est ce dont une mère qui travaille a le plus besoin en premier lieu.

Quelques conseils pour vous aider à concilier responsabilités maternelles et objectifs professionnels :



Créez un plan :

Divisez vos objectifs en étapes plus petites et gérables et créez un plan pour les atteindre. Cela vous aidera à rester organisée et sur la bonne voie.



Trouvez du soutien :

Identifiez les personnes ou les ressources qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Il peut s'agir de mentors, de collègues ou de ressources en ligne.



Prenez du temps pour vous :

Il est important de prendre soin de soi et de trouver le temps pour le faire. Cela vous aidera à rester énergique et concentrée.



Soyez flexible :

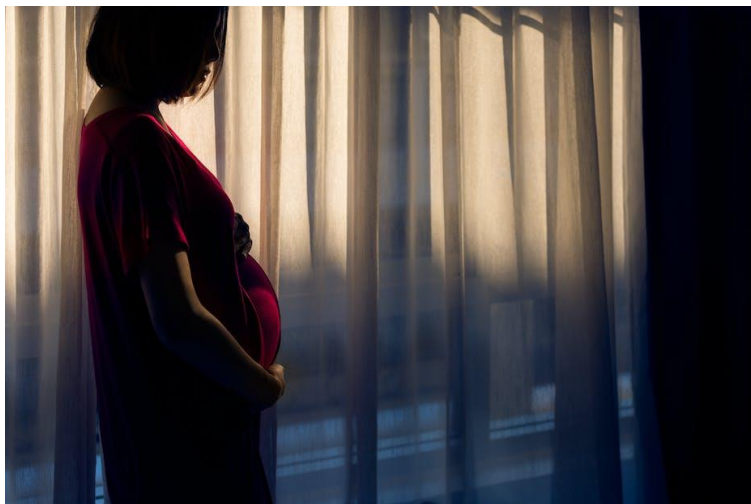
La vie peut être imprévisible, surtout lorsqu'on a de jeunes enfants. Soyez prête à adapter vos plans si nécessaire.



Célébrez vos succès :

Prenez le temps de célébrer vos réussites tout au long de votre parcours. Cela vous aidera à renforcer votre confiance et votre motivation.

Gérer le stress et l'anxiété



Santé mentale : la dépression et l'anxiété chez les jeunes mères ont augmenté de 50 % en une génération Publié: 6 août 2018

Comment la dépression prénatale affecte les bébés

Nous savons que la dépression et l'anxiété chez les mères peuvent avoir une influence sur leurs enfants à n'importe quel moment de leur vie. On peut toutefois affirmer que la dépression prénatale - qui survient pendant la grossesse - est la période où le risque pour l'enfant est le plus élevé.

Pendant la grossesse, les hormones de stress et les autres conséquences physiologiques de la dépression et de l'anxiété qui circulent dans le système de la mère sont également absorbées par le fœtus en développement, à travers le placenta et dans l'utérus. Cela peut modifier la façon dont le système de stress du bébé se développe.

La dépression pendant et après la grossesse survient à un moment critique pour le bébé. Elle peut rendre plus difficile l'interaction entre la mère et son bébé, en particulier lorsque ce dernier est en détresse. Les modes de pensée et de comportement dépressifs peuvent être repris par l'enfant dans un cycle continu d'apprentissage du comportement.

Au début de l'étude, 17 % des jeunes femmes enceintes ayant participé à l'étude *Children of the 90s* ont signalé des symptômes suffisamment graves pour indiquer des niveaux cliniques de dépression. Ce chiffre était déjà inquiétant dans les années 1990, mais dans la génération de leurs filles, il est encore plus courant : 25 % de la deuxième génération de l'étude - les femmes de moins de 24 ans qui tombent enceintes aujourd'hui - signalent des signes de dépression et d'anxiété.

L'étude *Children of the 90s* a commencé à suivre l'évolution de la santé mentale et physique des familles au Royaume-Uni dans les années 1990. Les jeunes mères qui ont répondu à l'enquête ne signalaient pas qu'elles souffraient de dépression ou qu'elles cherchaient de l'aide.

Elles ont plutôt répondu à des questions anonymes sur ce qu'elles avaient ressenti au cours des deux semaines précédentes. Les questions n'ont jamais été modifiées, de sorte que les femmes qui ont répondu dans les années 1990 ont répondu aux mêmes questions sur leur vie que la génération de leur fille dans les années 2010.

Cela signifie que de nombreuses femmes qui ont participé à l'enquête ont souffert de dépression clinique ou d'anxiété sans le savoir.

Dans une étude publiée dans *The Lancet*, nos collègues et moi-même avons également suggéré que beaucoup trop de jeunes femmes souffrent. Et il y a aussi des implications pour le bébé à naître.

13

Il existe plusieurs techniques pour gérer le stress et l'anxiété. Il s'agit notamment de comprendre comment on ressent le stress, d'identifier ses facteurs, de reconnaître la façon dont on gère le stress, de trouver des moyens sains de le gérer et de demander un soutien professionnel.

Parmi les moyens sains de gérer le stress, on peut citer: faire une courte promenade, faire de l'exercice, avoir des discussions avec des amis ou des membres de la famille ou pratiquer des techniques de relaxation telles que la respiration abdominale profonde, les techniques de relaxation progressive, la méditation et la prière. Il est important de se concentrer sur le changement d'un seul comportement à la fois et de ne pas en faire trop à la fois.

14



La méditation de pleine conscience est un type de méditation qui consiste à être intensément consciente de ce que l'on ressent et de ce que l'on éprouve dans l'instant, sans interprétation ni jugement.

La pratique de la pleine conscience fait appel à des méthodes de respiration, à l'imagerie guidée et à d'autres pratiques visant à détendre le corps et l'esprit et à réduire le stress.



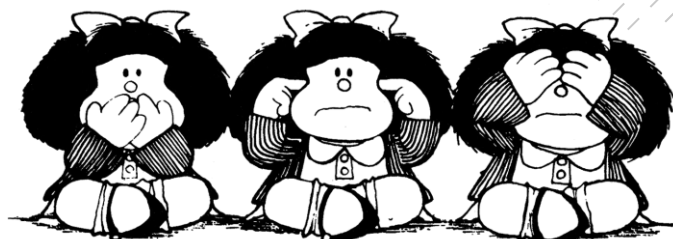
Essayez :

1. Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues et les bras le long du corps, les paumes tournées vers le haut.
2. Concentrez lentement et délibérément votre attention sur chaque partie de votre corps, dans l'ordre, des pieds à la tête ou de la tête aux pieds.
3. Prenez conscience des sensations, émotions ou pensées associées à chaque partie de votre corps.
4. Pendant l'exercice, si des sensations physiques ou des pensées interrompent votre méditation, notez l'expérience, puis revenez à votre corps.

Module 3 : Communication et relations interpersonnelles

Une communication efficace est essentielle pour construire et maintenir des relations saines. Pouvoir parler ouvertement et honnêtement avec les personnes de votre entourage vous permet de partager, d'apprendre, de répondre et de forger des liens durables. Il s'agit d'un élément essentiel de toute relation, y compris avec les amis et la famille, mais il peut être particulièrement important dans les relations amoureuses.

15



Une bonne communication peut contribuer à améliorer votre relation de diverses manières : elle peut minimiser la rumination, favoriser l'intimité et réduire et résoudre les conflits. La communication améliore la dynamique de la relation, favorise la confiance, aide à résoudre rapidement les malentendus. Une bonne communication permet de mieux se comprendre, de résoudre efficacement les problèmes et contribue à garder les couples unis.

Vous pourriez être confrontée à de nombreuses difficultés de communication avec votre famille et votre entourage. Certains de ces défis peuvent être liés à la recherche d'un équilibre entre le travail et la vie personnelle et aux critiques concernant ses choix. Une communication efficace avec les enfants est importante pour leur développement émotionnel et l'établissement de relations plus tard dans leur vie. Il existe plusieurs façons d'améliorer sa communication, comme pratiquer l'écoute active, l'écoute réflexive, la clarté de l'élocution et éviter des vengeances.



Les différents styles de communication

Il existe quatre grands types de styles de communication : passive, agressive, passive-agressive et assertive. Chaque style peut avoir un impact positif ou négatif sur les relations, en fonction de la manière dont il est utilisé et de la situation dans laquelle il est utilisé.

16

Les communicateurs **passifs** ont tendance à éviter les conflits et à ne pas exprimer leurs propres besoins et désirs. Cela peut conduire à des sentiments de ressentiment et à l'impression que l'on profite d'eux.

Les communicateurs **agressifs** peuvent passer pour des brutes qui ignorent les besoins et les sentiments des autres. Cela peut conduire à des conflits et à une détérioration des relations.

Les communicateurs **passifs-agressifs** peuvent exprimer leurs sentiments indirectement par le sarcasme ou d'autres moyens, ce qui peut entraîner des confusions et des malentendus.

La communication **assertive** est basée sur le respect mutuel et peut contribuer à améliorer les relations en permettant aux individus d'exprimer leurs besoins et leurs désirs de manière directe mais respectueuse.



La communication assertive présente de nombreux avantages. Elle peut vous aider à gagner en confiance et en estime de soi, à comprendre et à reconnaître vos sentiments.

Comment exprimer ses émotions?

En général, l'une des principales difficultés rencontrées par les personnes pour exprimer leurs émotions est un état appelé alexithymie. L'alexithymie se caractérise par des difficultés à identifier et à décrire les sentiments et les émotions, à faire la distinction entre les émotions et les sensations corporelles liées à ces émotions, et par une capacité limitée à communiquer ses sentiments aux autres. Cependant, de nombreux autres facteurs peuvent influencer la capacité d'une personne à exprimer ses émotions, tels que les expériences passées, les normes culturelles et les traits de personnalité individuels. Il est important de noter que chaque personne est différente et peut être confrontée à des difficultés qui lui sont propres lorsqu'il s'agit d'exprimer ses émotions.

17



Quelques Conseils:



Parlez de vous de manière positive : Le discours positif est le dialogue interne qui permet à une personne de se sentir bien dans sa peau. Il peut aider une personne à penser de manière optimiste et à se sentir motivée. Le dialogue positif peut contribuer à réduire le stress, à accroître la vitalité, à améliorer la satisfaction à l'égard de la vie et à renforcer le bien-être général.

Soyez à l'écoute : Écoutez les autres et réagissez avec empathie et compréhension.

Pratiquez la pleine conscience : La pleine conscience peut favoriser l'optimisme, le bonheur, les états émotionnels positifs et l'acceptation de soi.

Analysez vos émotions : Prenez le temps de comprendre ce que vous ressentez et pourquoi.

Écrivez les choses : L'écriture peut vous aider à clarifier vos pensées et vos émotions.

Envisagez un autre point de vue : Essayez de voir les choses du point de vue de l'autre personne.

Recevez des critiques constructives : Demandez aux autres leur avis et leurs commentaires sur votre style de communication.

Les compétences pour résoudre les conflits et à faire face aux situations difficiles

Les jeunes mères peuvent développer leurs capacités à résoudre des conflits et à faire face à des situations difficiles en pratiquant des techniques efficaces de communication et de résolution de problèmes.



Attaquez-vous d'abord aux sentiments : avant de s'attaquer au problème à l'origine du conflit, il est important de parvenir à un stade émotionnel où l'on peut réfléchir avant d'agir.

18

Pratiquez des techniques d'apaisement : Développez des outils pour vous calmer, comme la respiration profonde ou les exercices de pleine conscience.



Identifiez la source du conflit : Prenez le temps de comprendre la cause du conflit et les besoins et désirs de chacun.

Communiquez clairement : Apprenez à exprimer vos sentiments et vos besoins clairement et avec assurance, sans vous emporter ni porter d'accusations.



Pratiquez la résolution de problèmes : Travaillez ensemble pour trouver des solutions qui répondent aux besoins de chacun.

Prenez du recul : Essayez de vous retirer de la situation et de l'examiner objectivement.

Écoutez toutes les parties : Veillez à écouter toutes les personnes impliquées dans le conflit et essayez de comprendre leur point de vue.

Posez des questions : Posez des questions ouvertes afin de clarifier la situation et de comprendre les besoins et les désirs de chaque personne.

Recherchez les problèmes sous-jacents : Les conflits résultent parfois de problèmes plus profonds qui ne sont pas toujours apparents. Essayez d'identifier les problèmes sous-jacents qui peuvent contribuer au conflit.



19

Gérer ses émotions et y faire face peut être un défi, mais c'est une compétence importante à développer. Voici quelques conseils sur la manière de gérer les émotions et d'y faire face :

Pratiquez des techniques de relaxation par la respiration : Se concentrer sur sa respiration peut aider à se calmer et à maîtriser ses émotions.

Permettez aux émotions d'être présentes : Au lieu d'essayer d'étouffer ou d'ignorer les émotions, permettez-leur d'être présentes et écoutez attentivement leur message.

Analysez vos émotions : Prenez le temps de comprendre ce que vous ressentez et pourquoi.

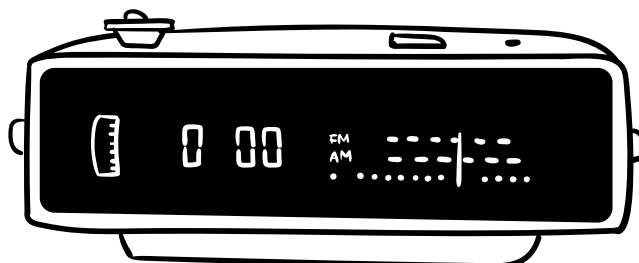
Pratiquez la pleine conscience : La pleine conscience peut favoriser l'optimisme, le bonheur, les états émotionnels positifs et l'acceptation de soi.

Accordez-vous de l'espace et du temps : Parfois, le meilleur moyen de gérer ses émotions est de se donner du temps et de l'espace pour les gérer à son propre rythme.

Module 4 : Planification et Organisation

La gestion du temps

De nos jours, la gestion du temps est une préoccupation majeure pour les mères. Entre les activités des enfants, les responsabilités domestiques et, pour beaucoup, les exigences d'un travail stressant, de nombreuses mères ont abandonné la lutte pour trouver du temps pour elles-mêmes et essaient simplement de tout faire. Se fixer des objectifs permet d'adopter de nouveaux comportements, d'orienter son attention et de maintenir son élan dans la vie. Les objectifs aident également à se concentrer et à promouvoir un sentiment de maîtrise de soi. Finalement, on ne peut pas gérer ce que l'on ne mesure pas, et on ne peut pas améliorer quelque chose que l'on ne gère pas correctement.



20

Techniques de gestion du temps et de la routine quotidienne :

Fixez des priorités : Déterminez quelles sont les tâches les plus importantes et celles qui doivent être accomplies en premier. Créez une liste de tâches pour avoir une vue d'ensemble de tout ce que vous devez faire en premier lieu.

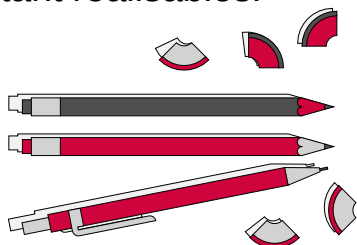
Créez un agenda: Concevoir un plan pour une réunion ou un programme pour une journée qui fixe des attentes claires quant à ce qui doit se produire. Un agenda efficace aide les membres de l'équipe à se préparer, à répartir judicieusement le temps, à mettre rapidement tout le monde d'accord sur le même sujet et à déterminer quand la discussion est terminée.

Délégez des tâches : Confiez des responsabilités à d'autres personnes afin de gérer la charge de travail et d'accroître l'efficacité.

Faites face aux événements imprévus : Soyez capable de vous adapter et d'ajuster vos plans lorsque des situations inattendues se présentent.

Les priorités et la définition d'objectifs réalistes

Les priorités sont les tâches ou les objectifs jugés les plus importants et qui doivent être réalisés en premier. Fixer des objectifs réalistes consiste à définir des objectifs qui peuvent être atteints en fonction des compétences, des capacités, des limites et des possibilités actuelles, dans un délai précis. Pour les jeunes mères, cela implique de reconnaître leurs responsabilités et leurs limites actuelles et de fixer des objectifs réalisables dans le cadre de ces contraintes. Il est important de fixer des objectifs qui soient à la fois stimulants et motivants, tout en étant réalisables.



Il est important de se fixer des objectifs réalistes, car cela permet de renforcer la confiance et l'estime de soi, de rester motivée, de faciliter la prise de décision et de prendre conscience de nouvelles opportunités. L'établissement d'un plan d'action vous aide à déterminer exactement comment vous atteindrez votre objectif et à travailler en ce sens.

Pour définir ses propres objectifs, il faut suivre les étapes suivantes :

Identifiez vos valeurs et vos priorités : Déterminez ce qui est le plus important pour vous et ce que vous voulez atteindre.

Fixez des objectifs spécifiques et mesurables : Assurez-vous que vos objectifs sont clairs et mesurables afin de pouvoir suivre vos progrès.

Fixer des priorités consiste à déterminer quelles sont les tâches les plus importantes et qui doivent être accomplies en premier. L'élaboration d'un agenda consiste à concevoir un plan pour une réunion ou un emploi du temps pour une journée, qui définit clairement ce qui doit se passer. Un agenda efficace aide les membres de l'équipe à se préparer, à répartir le temps de manière judicieuse, à mettre rapidement tout le monde d'accord sur le même sujet et à déterminer quand la discussion est terminée. Déléguer des tâches consiste à confier des responsabilités à d'autres personnes afin de gérer la charge de travail et d'accroître l'efficacité. Faire face aux événements imprévus implique d'être capable de s'adapter et d'ajuster les plans lorsque des situations inattendues surviennent.

21

Créez un plan d'action : Décomposez vos objectifs en petites étapes et déterminez les actions à entreprendre pour les atteindre.

Suivez vos progrès : Examinez régulièrement les progrès accomplis dans la réalisation de vos objectifs et adaptez votre plan si nécessaire.



Module 5 : Développement des compétences parentales

Les stades du développement de l'enfant

Les stades de développement sont définis par des indicateurs. Les experts les divisent en cinq périodes, de la naissance à 18 ans. À chaque étape, les professionnels de santé s'attendent à ce que les enfants répondent à certains indicateurs de développement.

Les cinq stades de développement sont les suivants:

1. De la naissance à 18 mois : Du nouveau-né à la petite enfance
2. De 18 mois à 3 ans : Les tout-petits
3. De 3 à 5 ans : Enseignement préscolaire
4. De 6 à 12 ans : Âge scolaire
5. De 13 à 18 ans : Adolescence

Les enfants atteignent les indicateurs dans leur façon de jouer, d'apprendre, de parler, d'agir et de se déplacer. Tous les enfants se développent à leur propre rythme, mais ces étapes vous donnent une idée générale des changements auxquels vous pouvez vous attendre au fur et à mesure que votre enfant grandit.



22

Si votre enfant a un comportement difficile, cela peut être le signe qu'il est stressé, qu'il a faim, qu'il est anxieux, qu'il est triste, qu'il s'adapte au changement, qu'il essaie de comprendre le monde ou qu'il a simplement envie de passer du temps avec vous. Les enfants reproduisent ce qu'ils voient, alors donnez l'exemple du comportement que vous voulez qu'il adopte en agissant vous-même de la même manière.





Les styles d'éducation parentale

De nombreux auteurs ont cherché à catégoriser les types d'éducation parentale afin de mieux comprendre les conséquences de ces méthodes. En catégorisant les styles, il est possible d'évaluer comment ils affectent le développement psychosocial des enfants, préviennent les conséquences indésirables et favorisent les liens positifs entre parents et enfants.

Lorsque les parents s'efforcent de contrôler et de modeler de manière rigide les attitudes de l'enfant, on parle d'un style **autoritaire**. Ces parents accordent une grande importance à la soumission et recourent à des punitions sévères (verbales ou physiques) pour s'assurer que leurs enfants se comportent conformément à leurs attentes. "Si tu ne fais pas ton travail, nous cesserons de t'aimer", "Tu es un idiot, ne t'attends pas à avoir de bonnes notes" sont des critiques ou des menaces fréquentes adressées à des jeunes dont l'expression affective est limitée.



L'approche parentale **permissive**, dans laquelle les parents agissent comme des ressources pour leurs enfants plutôt que comme des modèles. Comme il n'y a pas de règles dans cette approche, l'adhésion est découragée de quelque manière que ce soit. Sans besoin d'être adulte, il y a souvent de la chaleur émotionnelle et un dialogue constructif. Ce type d'éducation peut être divisé en deux approches :

L'approche indulgente : lorsque les parents sont agréables et accommodants avec les demandes de leurs enfants, sans être trop rigides avec les règles ou les attentes, ni servir de modèles de comportement.

Le style négligent : Lorsque les parents ne remplissent pas leurs devoirs parentaux, leurs enfants développent un manque de responsabilité au cours de leur vie tout en continuant à satisfaire leurs besoins fondamentaux (physiques, sociaux, psychologiques et intellectuels).



24

Qu'ils soient **participatifs ou autoritaires**, ces styles établissent des règles et des limites dans un cadre favorable. Le message est optimiste. En établissant des normes de maturité qui correspondent aux capacités et aux intérêts de l'enfant, ces parents adaptent leur comportement aux besoins particuliers de l'enfant en fonction de son âge et de ses motivations. Les enfants dont les parents adoptent une approche parentale **participative** obtiendraient de meilleurs résultats scolaires et sociaux. En réalité, même si les enfants ont besoin de bien réussir à l'école, l'amour parental n'est pas affecté par ce fait.

Les enfants doivent savoir que leurs parents les aiment quoi qu'il arrive, même lorsqu'ils posent des limites (ce qui suscite naturellement des questions dans l'esprit des enfants et des adolescents), qu'ils disent "non" ou qu'ils attirent l'attention sur les erreurs commises par leurs enfants. Ils doivent également comprendre que ces positions sont étayées par des justifications ou des réflexions approfondies, tout en sachant que, dans certaines situations, elles peuvent être négociables.



La voie de la réussite parentale doit être tracée chaque jour et, bien que les études aient mis en évidence de nombreux concepts susceptibles de déboucher sur une éducation plus efficace, il n'y a pas toujours la linéarité que les parents et les enseignants recherchent.

Stratégies pour faire face à des problèmes spécifiques

La planification de la routine du coucher

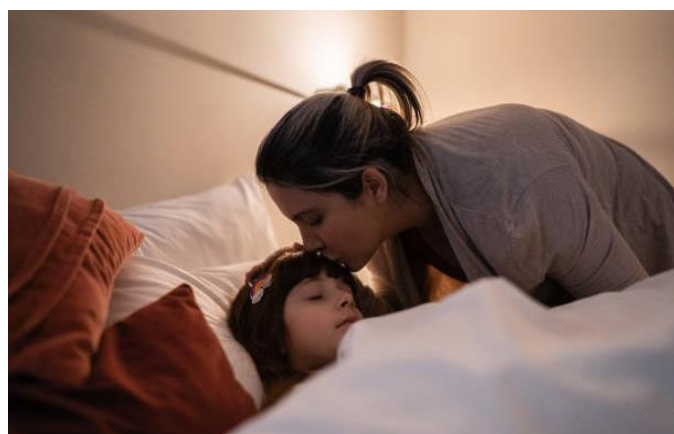
Les familles ont généralement des emplois du temps si chargés qu'on a l'impression que tout le monde est toujours en mouvement. Pour cette raison, il est essentiel de donner à chacun la possibilité de se détendre avant de se coucher. Les rituels du coucher qui commencent en début de soirée permettent à toute la famille de se détendre, de se relaxer et de passer un moment paisible ensemble.

25

Créez la juste ambiance **en éteignant la télévision** en début de soirée, **en baissant les lumières**, **en vous déplaçant plus lentement** et **en parlant à voix basse**. Votre enfant finira par reconnaître ces signaux subtils qui lui indiquent que l'heure du coucher approche. Essayez d'éviter les activités à forte intensité, comme le sport ou les jeux vidéo, trop près de l'heure du coucher. Au lieu de cela, concentrez-vous sur des tâches qui vous aideront à vous endormir.

Un bain apaisant, un pyjama douillet, le brossage des dents, la lecture au lit et les bisous de bonne nuit peuvent faire partie d'un rituel nocturne. Les adolescents et les enfants plus âgés peuvent se détendre en lisant un livre ou en écoutant de la musique apaisante.

Veillez à ce que votre **rituel de sommeil** commence à peu près à la même heure et suive les mêmes étapes chaque soir. Une routine relaxante aidera tout le monde à se préparer à une meilleure nuit de sommeil. Le maintien d'un horaire régulier sera d'autant plus simple que tout le monde s'y tiendra, d'où l'importance de la constance.



Défis et stratégies en matière d'alimentation

De nombreux facteurs peuvent contribuer aux problèmes d'alimentation. Ainsi, pour que les repas se déroulent dans les meilleures conditions de sécurité, de détente et de plaisir, les personnes qui s'occupent de l'enfant doivent lui apporter un soutien adapté à ses capacités, à ses qualités et à ses besoins.



Plusieurs méthodes peuvent aider les parents à s'adapter aux besoins alimentaires spécifiques de chaque enfant. En cas de problèmes ou de difficultés, il est toujours conseillé de demander l'aide d'un professionnel de l'alimentation qualifié, tel qu'un orthophoniste ou un ergothérapeute.

26

Cependant, de nombreux bébés et jeunes enfants réagissent efficacement à certaines activités fondamentales. Les principales techniques pour favoriser le développement de l'alimentation du bébé et de l'enfant sont énumérées ci-dessous et réparties en quatre groupes :

L'horaire d'alimentation	L'équipement	La position	Ressources complémentaires
• Réduisez les heures d'alimentation • Observez les signes d'alimentation • Surveillez les signes de faim • Soyez attentive à d'autres indications • Observez les préférences de l'enfant • Modifiez l'horaire	• Utilisez les outils appropriés • Ajoutez de l'aide : Utilisez un siège ou une chaise qui offre à l'enfant la meilleure position et le meilleur soutien possibles • Donnez-lui des aliments et des liquides appropriés • Fournissez des jouets "calmants"	• Prenez position : respectez toujours les principes fondamentaux • Rélevez-les : Nourrissez toujours les nourrissons et les enfants en position debout • Maintenez-les en position droite • Maintenez la sécurité	• Ajustez les choses progressivement : Commencez par modifier un aspect à la fois dans la façon dont vous nourrissez votre enfant • Faites des évaluations • Évitez de mettre la pression sur votre enfant • Encouragez l'autonomie

Chaque enfant est différent, et ainsi sont les aides à l'alimentation dont il peut avoir besoin pendant les repas. Même si certains enfants partagent les mêmes difficultés ou la même maladie, ils sont extrêmement différents les uns des autres et peuvent ne pas avoir les mêmes désirs ou besoins.

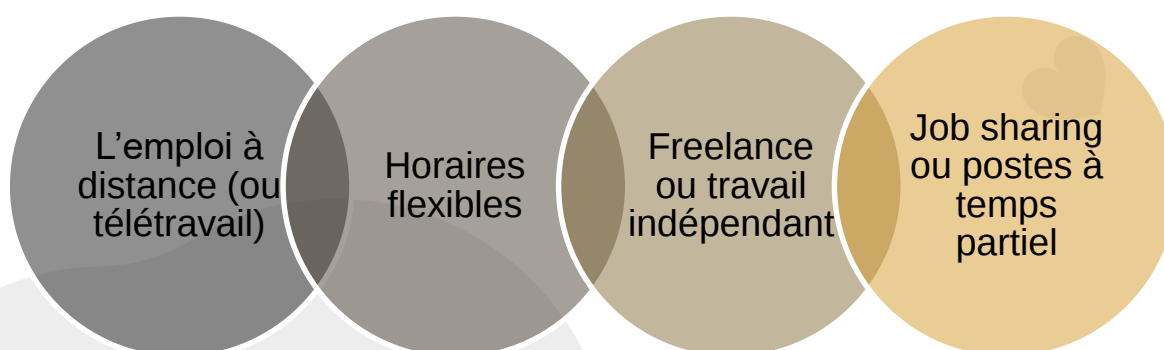
Module 6 : Carrière et développement professionnel

Compétences professionnelles et centres d'intérêt

Les compétences professionnelles et les centres d'intérêt sont essentiels pour déterminer l'orientation professionnelle d'une personne. Les jeunes mères devraient évaluer leurs centres d'intérêt et leurs compétences afin de les faire correspondre à des parcours professionnels potentiels.

La recherche d'options de **travail flexibles** est souvent l'une des principales préoccupations des jeunes mères, car elle leur permet de concilier leurs objectifs professionnels et leurs obligations parentales.

27



L'adéquation au rôle de jeune mère

Les employeurs ont tout à gagner à embaucher des jeunes mères, car elles possèdent souvent des talents et des traits de caractère importants qui ont une bonne influence sur le travail. Pour les raisons suivantes, les jeunes mères peuvent réussir dans une variété de rôles :

- Jongler entre les responsabilités liées à l'éducation des enfants et le travail
- Capacité d'adaptation et résilience
- Communication et empathie
- Dévouement et envie de réussir



Les jeunes mamans peuvent réussir dans leur travail en montrant qu'elles conviennent à différents rôles, en mettant en avant leurs talents et leurs intérêts et en recherchant des options de travail flexibles. Elles peuvent occuper des emplois gratifiants tout en jonglant avec leurs obligations de parents en utilisant leurs capacités.

Défis et aspirations liés à l'évolution de la carrière et à la maternité

Les difficultés et les objectifs liés à la maternité et à l'évolution de la carrière sont différents pour chaque personne, mais les éléments suivants doivent être pris en compte :

Difficultés:

Gestion du temps : Il peut être difficile de concilier les obligations professionnelles et le temps passé avec les enfants.

Dispositifs de garde d'enfants : Il peut être difficile de trouver des solutions d'accueil adaptées aux horaires de travail.

Les mères peuvent ressentir une **culpabilité interne** ou subir des pressions externes en raison des attentes de la société concernant l'équilibre entre la carrière et la famille.

Perspectives limitées d'évolution de carrière : Le fait de s'absenter du travail pour un congé de maternité ou pour s'occuper d'un enfant peut occasionnellement influencer sur l'avancement de la carrière.

Équilibre entre obligations professionnelles et personnelles : L'absence de divisions distinctes entre les deux peut être source de stress et avoir un impact sur le bien-être général.

Il faut se rappeler que ces difficultés et ces aspirations ne sont pas incompatibles entre elles et que le chemin vers la maternité et la réussite professionnelle est différent pour chaque femme. Pour trouver un équilibre, les entreprises, les familles et la société doivent contribuer à permettre aux mères de poursuivre leurs objectifs et de surmonter les obstacles.

Aspirations:

L'épanouissement professionnel : Beaucoup de mères souhaitent travailler dans des domaines qui correspondent à leurs hobbies et qui leur procurent un sentiment d'épanouissement.

Équilibre entre vie professionnelle et vie privée : De nombreuses mères qui travaillent s'efforcent de trouver un bon équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée.

Liberté financière : Pour subvenir aux besoins de leur famille et offrir à leurs enfants un avenir prometteur, les mères s'efforcent souvent d'atteindre l'indépendance financière.

Les mères s'efforcent souvent d'être de bons modèles pour leurs enfants en leur montrant l'importance de la persévérance, de l'effort et de la poursuite de leurs passions.

Flexibilité et indépendance : De nombreuses mères souhaitent bénéficier de la liberté et de l'indépendance sur le lieu de travail.

L'écoute active, l'empathie et le soutien

L'écoute active

Une compétence essentielle en matière de communication est la capacité à s'engager pleinement dans le message de l'orateur et à le comprendre. Cela implique de prêter une attention particulière aux indices verbaux et non verbaux de l'orateur, en plus d'entendre les mots.

L'empathie

La capacité d'empathie est la capacité de comprendre et de partager les pensées, les sentiments et les points de vue d'une autre personne. Cela nécessite de l'empathie et une volonté d'agir en tenant compte des autres.

29

Le soutien

Le soutien consiste à offrir des ressources, un appui et une aide aux personnes qui en ont besoin. Il est essentiel pour favoriser le développement professionnel et personnel.

Comment le soutien peut changer les choses, pourquoi l'empathie est cruciale et comment l'écoute active peut être utile :

L'écoute active	L'empathie	Le soutien
• Meilleure compréhension • Amélioration des relations • Résolution de conflits • Résolution de problèmes	• Connexion et soutien • Amélioration de la communication • Résolution des conflits • Établissement de la confiance et des rapports	• Bien-être émotionnel • Développement des compétences • Motivation et confiance en soi • Équilibre vie personnelle-professionnelle

Un climat où règnent écoute active, empathie et soutien favorise la compréhension, la collaboration et le développement personnel. Cela permet de tisser des liens plus étroits avec les gens, de promouvoir un sentiment d'appartenance et de créer des environnements dans lesquels les gens se sentent valorisés et responsabilisés.



Les options de travail à distance, l'entrepreneuriat et les autres formes de génération de revenus

Il est essentiel de souligner l'importance du travail à distance, de la création d'entreprise et d'autres sources de génération de revenus qui permettent de concilier les obligations des jeunes mères et la poursuite de leur carrière. La raison de leur importance est la suivante :

Options de travail à distance (ou télétravail)

Le travail à distance, ou à partir d'un lieu autre que le bureau habituel, présente plusieurs avantages pour les nouvelles mères.



30

La création d'entreprise

Pour les jeunes mères qui cherchent à concilier leurs obligations parentales et leurs aspirations professionnelles, l'entrepreneuriat offre des avantages.

D'autres sources de génération de revenus

Outre le travail indépendant et la création d'entreprise, les jeunes mères pourraient envisager d'autres sources de génération de revenus.



Ces choix permettent aux nouvelles mères de concilier l'éducation de leurs enfants et la poursuite de leurs objectifs professionnels. Ils offrent la liberté, le pouvoir et les opportunités financières nécessaires pour gérer les obligations professionnelles et familiales. Les jeunes mères peuvent avoir accès à des emplois gratifiants et s'impliquer pleinement dans la vie de leurs enfants en recourant à l'emploi à distance, à la création d'entreprise et à des sources alternatives de revenus.

Témoignage

Je suis une mère de deux enfants, âgée de 35 ans, et je m'appelle Alex. J'ai toujours voulu être avocate, mais à 19 ans, Bella, mon premier enfant, est née. J'ai décidé de quitter l'école pour me consacrer à son éducation. Il était difficile de renoncer à mes objectifs professionnels, mais j'aimais être mère et je voulais donner à ma fille le meilleur départ possible dans la vie.

31

À l'âge de deux ans, Dave, le père de Bella, et moi-même nous sommes mariés. Il était compréhensif et encourageant, mais il avait aussi ses propres objectifs. Il était consultant en management et se déplaçait souvent pour son travail. Avec Bella, puis avec Max, notre deuxième enfant, je suis restée à la maison. Même si j'aimais être avec eux, j'ai également ressenti de la solitude et de l'ennui. Les défis intellectuels et les contacts interpersonnels liés au travail et à l'apprentissage me manquaient.

J'ai décidé de chercher un emploi à temps partiel lorsque Max est entré à l'école. Outre le désir de flexibilité et d'équilibre, je voulais aussi accomplir quelque chose de valable et de difficile. J'ai postulé à plusieurs emplois, mais j'ai souvent reçu des refus et des discriminations. Les employeurs n'ont aucun intérêt à recruter une jeune mère sans diplôme ni antécédents professionnels. Ils pensaient que je manquais de dévouement et de compétence.

J'étais découragée et abattue. Je me demandais si renoncer à mon diplôme et à ma profession avait été la bonne décision. Je pensais avoir oublié qui j'étais et pourquoi j'étais là. J'ai commencé à détester Dave pour son travail lucratif et ses nombreux voyages. Il semblait mener le genre de vie auquel j'aspirais. Puis, un jour, je suis tombée sur une publicité pour un programme de formation para juridique. Il s'agissait d'un cours en ligne qui me formerait à un emploi dans une entreprise juridique et qui durerait six mois. C'était exactement ce que j'espérais - un moyen de poursuivre mon intérêt pour le droit sans retourner à l'école. Ma demande d'inscription a été approuvée.

Le cours a été enrichissant mais difficile. J'ai acquis beaucoup de connaissances sur les différentes spécialités juridiques et sur la manière d'aider les avocats dans leur travail. J'ai également noué des liens avec d'autres personnes aussi enthousiastes et intéressées par le droit que moi. J'ai eu l'impression de redécouvrir mon potentiel et mon moi. À la fin du cours, j'ai posé ma candidature pour un poste de parajuriste dans un cabinet d'avocats voisin. Mes capacités et mon dynamisme les ont intéressés et ils m'ont donné le poste. J'étais ravie et satisfaite de moi. J'avais enfin trouvé un travail qui me plaisait et qui correspondait à mon style de vie.

Cela fait maintenant quelques années que je suis assistante juridique et je suis satisfaite et épanouie. J'aime apprendre auprès d'avocats chevronnés tout en aidant les clients à résoudre leurs problèmes juridiques. Je parviens également à maintenir un bon équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée. Je ne travaille qu'à temps partiel pour pouvoir passer du temps avec mes enfants et les aider dans leurs loisirs et leur éducation. Dave est un grand soutien pour ma carrière et il est également très fier de moi. Nous nous répartissons les tâches ménagères et la garde des enfants, et il a réduit ses voyages.

Je ne regrette pas d'avoir abandonné mes études ou de m'être mariée jeune pour avoir des enfants. Ils représentent l'aspect le plus important de ma vie et m'ont transmis des leçons inestimables de compassion, d'endurance et de force d'âme. Mais je suis également heureuse d'avoir pu poursuivre mes ambitions professionnelles plus tard dans la vie. Cela a renforcé mon estime de soi, m'a satisfaite et m'a rendue heureuse. J'espère que le fait de partager mon expérience motivera d'autres jeunes mères confrontées à des problèmes similaires. Vous n'êtes pas obligée de choisir entre votre carrière et votre maternité. Même si cela demande du temps et du travail, vous pouvez faire les deux. Tout ce que vous avez à faire, c'est d'identifier vos passions et de les poursuivre.

The Guardian – 20 Avril 2013

Conclusion

La maternité est une expérience exigeante et enrichissante qui fait appel à de nombreuses capacités et ressources. Grâce à ce manuel, vous disposez désormais de compétences et de techniques qui vous aideront à gérer les défis et les opportunités de la parentalité tout en poursuivant vos propres objectifs personnels et professionnels. Vous comprenez maintenant les avantages du coaching pour les nouvelles mères ainsi que la manière d'utiliser diverses méthodes de coaching dans votre propre vie.

33

De plus, vous avez examiné plusieurs facettes de votre identité, vos valeurs, vos forces et vos axes de développement. Vous avez affiné vos compétences interpersonnelles et de communication qui vous permettront d'améliorer vos relations avec votre partenaire, votre enfant, votre famille, vos amis et vos collègues.

Vous savez maintenant comment planifier vos tâches, répartir votre temps et gérer vos ressources de manière à équilibrer vos exigences et vos obligations. Vous avez acquis certaines compétences parentales qui vous permettront d'élever un enfant fort, satisfait et sûr de lui. De plus, vous avez déterminé comment poursuivre vos objectifs professionnels tout en restant une jeune mère. Nous espérons que ce guide vous a donné la motivation nécessaire pour accueillir votre rôle de jeune mère et poursuivre vos objectifs avec enthousiasme et confiance.

Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas seule sur ce chemin et que vous pouvez toujours vous tourner vers d'autres jeunes mères, des coachs, des mentors ou des experts pour obtenir du soutien. Nous vous souhaitons que vos projets futurs soient couronnés de succès !



Co-funded by the
European Union



women**home**working

