



# Catalogue des formations - JMS LeadHer

2023-2024



MUSCLEZ VOTRE POSTURE !

# Sommaire

Editorial .....	page 2
Calendrier des sessions 2023/2024 .....	page 3
Formation Savoir réagir face au sexisme et au harcèlement .....	page 4
Formation Pitch, posture et leadership .....	page 5
Formation Développer un projet de création d'entreprise .....	page 6
Formation Développer et travailler son leadership .....	page 7
Formation Finance, gestion et leadership .....	page 8
Vos interlocuteurs .....	page 9



# Editorial

*"L'autonomie des femmes commence par la liberté financière et psychique !" Bérengère Soyer*

L'ambition des femmes est bien réelle. En effet, 24% de femmes, en France, de 18 ans et plus, sont dans une dynamique entrepreneuriale à court ou moyen terme. Soit un peu plus de quatre millions neuf-cent milles femmes ! Et pourtant, les femmes ne représentent encore qu'un tiers de la population entrepreneuriale.

J'ai commencé à me pencher sur la question, de la place des femmes et du leadership des femmes, dans notre société globale, en 2017. Qu'est-ce qui fait que les femmes s'autocensurent ? Pourquoi n'osent-elles pas exprimer haut et fort leur ambition ? Pourquoi ne sont-elles pas représentées en plus grand nombre dans le paysage économique ?

Depuis, j'ai recueilli plusieurs centaines de témoignages de femmes entrepreneures ou en devenir. Mais aussi des femmes dont la carrière stagne et qui ne parviennent pas à dépasser le fameux "plafond de verre". Mon travail de terrain a mis en évidence de nombreux freins, chez les femmes en particulier. Ces freins liés avant tout au genre et aux stéréotypes de genre. Ce travail pointe du doigt le poids culturel et historique encore trop présent dans l'imaginaire collectif et, de fait, dans celui des femmes. Il met également en avant les limites et barrières psychologiques des femmes, par crainte de leur propre infondée\_ incompétence ! Le manque de visibilité des modèles féminins ainsi que la prépondérance des codes masculins, construits au fil de l'Histoire, sont des facteurs importants à prendre également en considération. De même, le fardeau de la culpabilité féminine ET masculine, porté par une génération, éduquée hier encore, dans un schéma familial et parental obsolète : un père absent qui travaille et une mère disponible à la maison. Soit, un modèle archaïque et des rôles manichéens qui perdurent dans les esprits collectifs et entre autres, auprès des enfants, qui reproduisent à l'âge adulte puis perpétuent ce modèle, de génération en génération. Ceux-ci sont aussi à désigner comme vecteur majeur et en particulier chez les femmes et les filles !

Toutefois, comme je m'applique à le répéter dans mes interventions et mes formations, cet état de fait n'est pas une fatalité et les femmes et les hommes d'aujourd'hui n'ont pas à se sentir coupable de cette situation inégalitaire. Nos prédécesseurs ont construit des normes, un langage et des codes, propres au monde de l'entreprise, au monde de la finance et plus largement à la sphère du travail. Utilisés par des hommes pour des hommes, à une époque où la femme était totalement absente de cette sphère.

A présent que les mentalités changent et que nos sociétés "modernes" prennent conscience de la nécessaire inclusion des femmes et des filles dans le paysage économique mais aussi dans le paysage politique, scientifique ou entrepreneurial, il nous faut changer notre angle de vue.

Ce n'est plus aux femmes de s'adapter à l'entreprise et aux codes désuets. Mais bien à la Société (avec un grand s) de s'ajuster à la condition intrinsèque de la femme qui fait désormais partie aussi des sphères du savoir, du pouvoir et du travail. Le débat n'est plus de savoir si les femmes peuvent avoir accès à ces sphères. Il est d'une nécessité vitale pour le monde entier qu'elles y aient accès ! La question (et les réponses que nous devons y donner) est : comment allons-nous procéder désormais pour permettre à un maximum de femmes, d'accéder au pouvoir économique, politique, scientifique etc. ? Comment rendre possible l'égalité et la mixité homme/femme dans ces sphères encore trop masculinisées et empruntées de nombreux stéréotypes de genre ?

Nous devons sortir de cette problématique du genre, avant tout liée au passé *"pour trouver des solutions attachées aux nouvelles formes de parentalité, aux nouvelles pratiques de travail et à une nouvelle forme de société"*. (Inès Gabarret).

C'est dans cette veine que j'ai construit les formations que vous allez découvrir dans ce catalogue. Comme je le mentionne au début, pour être absolument indépendante et complètement souveraine de leur existence, les femmes doivent acquérir l'autonomie complète et notamment financière et psychique, en développant certaines compétences ainsi que leur confiance en soi. Le besoin de l'argent comme outil d'émancipation (et non comme fin en soi) doit être enseigné et appliqué dès le plus jeune âge. La déconstruction des stéréotypes de genre, qui entravent dès la petite enfance la confiance en soi et le leadership des filles, doit être inculquée le plus tôt possible. Ces réponses seront les clés d'une liberté totale et par ricochet d'une autonomisation absolue et d'une société plus égalitaire !

En plus de vous initier vous-même à ce sujet, parlez-en autour de vous et influencez, au sens du leadership, d'autres femmes et filles. Elargissez votre horizon et celui de celle(s) qui vous entourent. Permettez l'émancipation, afin que partout, les inégalités se réduisent et que chaque femme et chaque fille, trouve et développe sa propre valeur.



# Calendrier des sessions inter 2023/2024

Ce calendrier n'est pas exhaustif, en fonction de vos besoins et sollicitations, des dates peuvent être ajoutées. Formations également possible en intra.

## Savoir réagir face au sexisme et au harcèlement (1 jour 1/2)

**Octobre** 2023 - 9 et 10

**Février** 2024 - 12 et 13

**Juin** 2024 - 3 et 4

**Octobre** 2024 - 7 et 8

## Pitch, posture et leadership (1 jour + 1 jour un mois après)

**Novembre/Décembre** 2023 - 16 + 14

**Mars/Avril** 2024 - 18 + 15

**Juin/Juillet** 2024 - 6 + 4

**Octobre/Novembre** 2024 - 10 + 7

## Développer un projet de création d'entreprise (2 jours + 1/2 journée un mois après)

**Février/Mars** 2024 - 19 et 20 + 19

**Octobre/Novembre** 2024 - 3 et 4 + 5

## Développer et travailler son leadership (2 jours + 1 jour un mois après)

**Décembre/Janvier** 2023/2024 - 4 et 5 + 11

**Mai/Juin** 2024 - 27 et 28 + 27

## Finance, gestion et leadership (3 jours + 1 jour un mois après)

**Novembre/Décembre** 2023 - 13, 14 et 15 + 12

**Février/Mars** 2024 - 5, 6 et 7 + 12

**Juin/Juillet** 2024 - 10, 11 et 12 + 11





# FORMATION Savoir réagir face au sexisme et au harcèlement

## Durée\*

10h30 soit 1 jour 1/2 (9h - 17h / 9h - 12h30)

## Objectifs

Être capable de définir des situations d'agissement sexiste et de harcèlement sexuel/moral  
Être capable de connaître le cadre réglementaire, juridique et pénal  
Être capable de reconnaître une situation de harcèlement/sexisme victime/harceleur  
Être capable de prendre en charge/accompagner/se faire accompagner un cas de harcèlement/sexisme  
Être capable d'avoir un œil préventionniste au harcèlement/sexisme

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de méthode participative individuelle et collective, expositive, interrogative, expérimentale et active. Alternance des supports de travail de type livre-outils, méthodes, vidéos, code du travail, code civil, code pénal, jeux de rôle, brainstorming, réveils pédagogiques, jeu de cartes, documents de synthèse et autres selon les besoins de la formation.

## Programme

Présentation du groupe et des objectifs

- 1) Le cadre juridique et réglementaire
  - Définition des différentes notions : harcèlement sexuel, agression sexuelle, harcèlement moral, agissement sexiste, outrage sexiste, injure non publique à caractère sexuel ou sexiste.
  - Le cadre juridique, réglementaire et pénal
    - 2) Des stéréotypes de genre au sexisme
  - Définition d'un stéréotype de genre
  - Les fondements sociaux, historiques et culturels pour saisir les stéréotypes de genre d'aujourd'hui
  - Analyse des stéréotypes de genre dans ses propres représentations, attitudes et environnement de travail et comprendre l'impact sur le quotidien

## Modalités d'évaluation et sanction de la formation

Evaluation de fin de formation  
Attestation de fin de formation

## Nombre de participants

min. 5 stagiaires

## Lieu de formation

-Ecouflant (49)

\*Les durées sont données à titre indicatif, elles peuvent varier suivant l'intervention des stagiaires.

- 3) Repérer et faire face à des situations d'agissements sexistes, de sexisme ordinaire et de harcèlement sexuel/moral
  - Les symptômes
  - Prendre en charge un cas
  - Détecter un coupable/une fausse victime
    - 4) Avoir un œil préventionniste
  - Les actions en amont
    - 5) Les outils et ressources documentaires
    - 6) Etude de cas et mise en application
    - 7) Evaluation de fin de formation
    - 8) Evaluation de la formation par le stagiaire
    - 9) Tour de table de fin de formation



520€ HT/pers  
Prise en charge possible : OPCO





# FORMATION Pitch, posture et leadership

## Durée\*

14h soit 1 jour + 1 jour un mois après (9h - 17h)

## Objectifs

Être capable de définir son propre objectif d'argumentaire  
Être capable de construire son argumentaire de terrain  
Être capable de se positionner et adopter une posture convaincante  
Être capable de prendre la parole face à un public  
Être capable de convaincre un auditoire

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de méthode participative individuelle et collective, expositive, interrogative, expérimentale et active. Alternance des supports de travail de type livre-outils, méthodes, vidéos, code du travail, code civil, code pénal, jeux de rôle, brainstorming, réveils pédagogiques, jeu de cartes, documents de synthèse et autres selon les besoins de la formation.

## Programme

Présentation du groupe et des objectifs

- 1) Le pitch ou l'argumentaire de terrain
  - C'est quoi ?
  - A destination de qui ?
  - Comment il se construit ? Le plan détaillé
- 2) Quels sont mes objectifs ?
  - Définition du leadership et de l'influence interpersonnelle
  - QQQCOCP
  - Qu'est-ce que j'ai déjà ?
- 3) La communication verbale, non verbale et paraverbale
  - le corps
  - la voix
  - les mots
  - l'image

## Modalités d'évaluation et sanction de la formation

Evaluation de fin de formation  
Attestation de fin de formation

## Nombre de participants

min. 5 stagiaires

## Lieu de formation

-Ecouflant (49)

\*Les durées sont données à titre indicatif, elles peuvent varier suivant l'intervention des stagiaires.



660€ HT/pers  
Prise en charge  
possible : OPCO





# FORMATION Développer un projet de création d'entreprise

## Durée\*

17h30 soit 2 jours + 1/2 journée un mois après (9h - 17h / 9h - 12h30)

## Objectifs

Être capable de comprendre les fondements historiques et culturels autour de l'entrepreneuriat des femmes  
Être capable de connaître toutes les étapes nécessaires à la création et au lancement d'une entreprise  
Être capable d'identifier ses atouts et ses freins pour les valoriser et les dépasser  
Être capable de construire son propre projet  
Être capable de lancer son entreprise

## Public

Tout public

## Prérequis

Avoir un projet de création d'entreprise

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de méthode participative individuelle et collective, expositive, interrogative, expérimentale et active. Alternance des supports de travail de type livre-outils, méthodes, vidéos, code du travail, code civil, code pénal, jeux de rôle, brainstorming, réveils pédagogiques, jeu de cartes, documents de synthèse et autres selon les besoins de la formation.

## Programme

Présentation du groupe et des objectifs

- 1) L'entrepreneuriat des femmes
  - Chiffres actuels
  - La place de la femme dans la société d'hier
  - La place de la femme dans la société d'aujourd'hui
  - Les causes des inégalités
- 2) La création d'entreprise
  - Etudier le marché et définir sa cible
  - Etablir une stratégie de commercialisation et une stratégie de communication
  - Définir ses potentiels investissements et construire un prévisionnel
  - Les statuts juridiques; avantages et inconvénients

## Modalités d'évaluation et sanction de la formation

Evaluation de fin de formation  
Attestation de fin de formation

## Nombre de participants

min. 5 stagiaires

## Lieu de formation

-Ecouflant (49)

\*Les durées sont données à titre indicatif, elles peuvent varier suivant l'intervention des stagiaires.

- 3) Mes atouts et mes freins
  - Mes points forts ?
  - Mes points de progrès ?
  - Quelle méthode de travail pour les valoriser et les dépasser
- 4) Mon projet
  - Mes valeurs
  - Mon business model canva
- 5) Evaluation de fin de formation
- 6) Evaluation de la formation par le stagiaire
- 7) Tour de table de fin de formation



800€ HT/pers  
Prise en charge possible :  
OPCO/CPF





# FORMATION Développer et travailler son leadership

## Durée\*

21h soit 2 jours + 1 jour un mois après (9h - 17h)

## Objectifs

Être capable d'acquérir la notion de leadership  
Être capable d'en comprendre les enjeux  
Être capable d'identifier ses leviers et ses freins au leadership pour les travailler et les développer  
Être capable d'analyser et comprendre les autres  
Être capable de mobiliser, convaincre et piloter

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de méthode participative individuelle et collective, expositive, interrogative, expérimentale et active. Alternance des supports de travail de type livre-outils, méthodes, vidéos, code du travail, code civil, code pénal, jeux de rôle, brainstorming, réveils pédagogiques, jeu de cartes, documents de synthèse et autres selon les besoins de la formation.

## Programme

Présentation du groupe et des objectifs

- 1) Définir le leadership
- Définition et types de leadership
- Les bases de l'influence interpersonnelle
- Les différentes approches du leadership
- 2) Identifier son propre leadership et le développer
- Quels sont les styles de leadership ?
- Les limites du leadership
- Sa propre capacité à mener un groupe
- 3) Définir et analyser le profil des autres
- Identifier les profils des autres
- Analyser et assimiler les sources de motivation et de démotivation de ceux qui m'entourent
- Quelle leader suis-je déjà ? Mes points forts
- Quelle leaders je veux devenir ? Mes points de progrès

## Modalités d'évaluation et sanction de la formation

Evaluation de fin de formation  
Attestation de fin de formation

## Nombre de participants

min. 5 stagiaires

## Lieu de formation

-Ecouflant (49)

\*Les durées sont données à titre indicatif, elles peuvent varier suivant l'intervention des stagiaires.



940€ HT/pers  
Prise en charge  
possible : OPCO





# FORMATION Finance, gestion et leadership

## Durée\*

28h soit 3 jours + 1 jour un mois après (9h - 17h)

## Objectifs

- Être capable de comprendre les bases de la finance globale
- Être capable de connaître la santé financière d'une entreprise
- Être capable gérer et développer financièrement une entreprise
- Être capable de demander et négocier des fonds
- Être capable de convaincre un auditoire

## Public

Tout public

## Prérequis

Avoir un projet de création d'entreprise et/ou de développement

## Méthodes et moyens pédagogiques

Alternance de méthode participative individuelle et collective, expositive, interrogative, expérimentale et active. Alternance des supports de travail de type livre-outils, méthodes, vidéos, jeux de rôle, brainstorming, réveils pédagogiques, jeu de cartes, documents de synthèse et autres selon les besoins de la formation.

## Programme

Présentation du groupe et des objectifs

- 1) Les femmes et la finance
- 2) La finance personnelle : les produits d'épargne
- Gérer son budget et sa capacité d'épargne
- Structurer son épargne
- 3) Les produits d'épargne financière
- Les idées reçues
- La construction d'une allocation
- Les enveloppes juridiques et fiscales
- 4) Les marchés financiers
- La naissance d'un système financier
- Les risques sur les marchés financiers
- Les différents types de gestion
- 5) Les enveloppes juridiques et fiscales
- 6) La finance professionnelle : préparer son projet
- Le banquier
- Vous, future cheffe d'entreprise ou future cliente
- 7) Le business plan
- Votre projet
- Votre marché
- Vos outils

- 8) Les outils pour financer votre projet
- Le compte de résultat
- La trésorerie
- Le bilan
- Le BFR
- Le plan de financement
- 9) Demander des financements et créer son projet
- 10) Le pitch ou l'argumentaire de terrain : le fond
- C'est quoi ?
- A destination de qui ?
- Comment il se construit ?
- 11) La forme
- 12) Entraînement
- 13) Evaluation de fin de formation
- 14) Evaluation de la formation par le stagiaire
- 15) Tour de table de fin de formation



1200€ HT/pers

Prise en charge possible :  
OPCO/CPF

## Modalités d'évaluation et sanction de la formation

Evaluation de fin de formation  
Attestation de fin de formation

## Nombre de participants

min. 5 stagiaires

## Lieu de formation

-Ecouflant (49)

\* Les durées sont données à titre indicatif, elles peuvent varier suivant l'intervention des stagiaires.



# Vos interlocuteurs

## Bérengère SOYER -

Co-gérante, responsable pédagogique et formatrice  
Coordination de l'offre pédagogique et commerciale  
Animation de l'équipe de formateur.trice.s



## Aurélié BARGY -

Gestion administrative des formations  
Organisation logistique des formations  
Suivi des dossiers post formation



## Guillaume COSNEAU -

Formateur  
Expert en finance et gestion de patrimoine



## Natacha BREGEON -

Formatrice  
Experte en gestion financière, recherche de financement et levées de fonds



## CONTACT

berengeresoyer@jms-formation.com  
06.12.77.43.19

BÉNÉFICIEZ D'UN PREMIER RENDEZ-VOUS CONSEIL, GRATUIT !



La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

