

Vaincre les stéréotypes – s'exercer à prendre confiance en soi

Prendre conscience de sa valeur pour
une présentation efficace

FICHE DE TRAVAIL 5

Les 10 principaux stéréotypes qui piègent les femmes

1. Le piège de la modestie

- Je ne suis rien, je ne sais rien faire !
- Ma prestation n'a rien d'exceptionnel.

2. Le manque d'esprit stratégique

- Je ne peux pas faire cela uniquement dans le but d'atteindre tel ou tel objectif.

3. Le parcours de la combattante solitaire

- Je dois y arriver toute seule.
- Je dois passer par là.

4. L'obsession de la performance

- Si je m'améliore, j'obtiendrai ce que je veux.

5. Le complexe de Cendrillon

- Qui m'écoute, qui me donne une chance ?
- Pourquoi personne ne me demande si je veux devenir ... ?

6. Le syndrome de la barre toujours plus haut

- Les autres finiront par se rendre compte de mon incompétence.

7. Le mythe de la perfection

- Tant que mon travail n'est pas parfait à 100%, je ne le rends pas.
- Mon concept n'est pas encore assez bon, il faut que je le revoie encore une fois.

8. La main tendue aux pompeurs d'énergie

- Mais je t'aide volontiers.
- Bien sûr que je peux m'en occuper.
- Déposez-le sur ma table, pas de problème.

9. Le besoin de se justifier en permanence

- J'aimerais bien recommencer à travailler, mais je ne peux pas à cause des enfants, je devrais déménager, il faudrait que je postule, il faudrait que je ...

10. Le rêve du prince charmant

- Pourquoi est-ce que je ferais carrière alors qu'il se pourrait que je rencontre bientôt mon prince charmant ...
- Je préfère chercher un travail peu exigeant, afin qu'il soit plus facile à concilier avec des enfants plus tard.

Sabine Asgodom

Réfléchissez aux questions suivantes :

Quels stéréotypes me traversent le plus souvent l'esprit ? Qu'est-ce que je fais pour les reconnaître à temps ? Une fois qu'on a conscience des idées reçues, il est plus facile de les vaincre !