



# FemSTEM Coaching Circles™

executive summary

**Organisation Partenaire:** Women in Digital Initiatives Asbl Luxembourg

**Pays partenaire:** Luxembourg

**Pilote:** 2



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# INDEX

<b>FEMSTEM COACHING CIRCLES™</b>	<b>0</b>
executive summary	0
<b>INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>SUMMARY OF RESULTS</b>	<b>1</b>
<b>CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS</b>	<b>2</b>

# Introduction

Nous avons prévu d'organiser notre deuxième session pilote en format présentiel mais malheureusement, compte tenu de l'augmentation des cas de covid au cours de la période et du faible nombre d'inscriptions pour un format présentiel, nous avons décidé d'organiser ce deuxième pilote à nouveau en ligne, cette fois en français. Notre deuxième série de Coaching Circles a débuté le 8 novembre 2021 de 13h00 à 15h30 avec 3 participantes malgré l'inscription de 6 femmes. La deuxième session a eu lieu le 29 novembre 2021 aux mêmes horaires avec 2 participantes. La dernière session, le 16 décembre 2021, a accueilli 2 participantes qui ont également eu l'opportunité de rester en contact tout au long du programme et jusqu'aux vacances de Noël sur le groupe Slack que WIDE avait créé pour l'occasion.

Ce deuxième pilote, bien qu'il n'ait pas réuni le nombre de participantes espérés, s'est avéré être un grand succès au Luxembourg. Les deux femmes participantes étaient très désireuses d'apprendre, et il était intéressant de voir leurs progrès et leur développement au cours des trois semaines. Au final, grâce à ce petit groupe, les discussions ont été plus approfondies et les participantes ont eu plus de temps pour s'exprimer. Les discussions étaient riches, pleines de bienveillance et d'écoute et elles ont découvert de nouvelles choses sur elles-mêmes grâce aussi aux différents exercices utilisés.

Vous trouverez ci-dessous un résumé du profil des participantes ayant participé à ce premier pilote au Luxembourg.

La première participante était une femme luxembourgeoise, âgée de 36 à 46 ans, titulaire d'un master en ingénierie et travaillant actuellement en tant qu'ingénieure chef de projet au Luxembourg (entre 10 et 15 ans d'expérience dans les STEM). Mère de 2 enfants, elle recherchait un coaching pour enrichir et développer ses soft skills. Elle a défini un besoin de valoriser ses compétences, de mieux gérer ses limites et d'arrêter d'être trop exigeante envers elle-même, et d'apprendre à mieux contrôler ses émotions. Elle a dit rechercher un cercle, une communauté pour se sentir entourée et soutenue par des pairs. Enfin, elle souhaitait trouver du temps en apprenant à hiérarchiser ses tâches quotidiennes.

Nous avons également accueillis une femme basée au Luxembourg, âgée entre 25 et 35 ans, titulaire d'une licence en informatique, travaillant actuellement en tant que développeuse web au Luxembourg (moins de 2 ans d'expérience en STEM). Ingénieure biologiste à l'origine, elle s'est reconvertie dans l'informatique et souhaite apprendre à mieux exprimer ses points de vue, à améliorer ses compétences et à se faire respecter. Elle aimerait atteindre son objectif d'avoir plus de responsabilités dans son travail et pourquoi pas devenir formatrice en développement web. Enfin, elle souhaitait gagner plus de confiance en elle afin de pouvoir naviguer dans un domaine masculin.

Enfin, basée en France, âgée de 36 à 46 ans, la participante est titulaire d'une licence en gestion, travaillant actuellement comme HR business partner, avec entre 10 et 15 ans d'expérience. Elle a choisi ce programme principalement pour prendre du temps pour elle et

ses objectifs. En quête de solidarité et de soutien, elle souhaitait disposer d'outils et d'études de cas/expériences pour accroître sa confiance en soi, son estime de soi et ses compétences en matière de gestion du temps.

## Résumé des résultats

Dans le cadre de la formation, les participantes ont auto-évalué leurs compétences non techniques par rapport à leur développement personnel dans le secteur STEM, d'abord au début du programme, puis lors de la dernière session.

Après la dernière session de notre premier pilote, nous avons observé dans les graphiques une grande amélioration des aspects affirmation de soi, compétences en réseautage, leadership, identification de ses objectifs futurs, compétences en communication, travail d'équipe et confiance en soi chez la majorité des participantes.

En ce qui concerne l'auto-efficacité, la capacité à résoudre des problèmes, la gestion du stress, la pensée critique et le raisonnement ainsi que la pensée créative, les participantes les ont évalués de la même manière au début et à la fin du programme, ce qui traduit en partie le fait que nous n'avons pas mis l'accent sur toutes les soft skills au cœur du projet ou qu'elles n'ont pas forcément ressenti le besoin de travailler sur ces soft skills.

Enfin, nous constatons que la gestion du stress reste la compétence non-technique évaluée le moins positivement par les participantes, bien que ce thème ait été abordé à de nombreuses reprises, le programme n'a pas permis un changement drastique à cet égard mais a plutôt aidé les participants à planifier des actions dans le futur qui leur apporteraient plus de sérénité.

L'enthousiasme, la fixation d'objectifs et la compréhension de ses valeurs sont des compétences non techniques qui ont été évaluées moins favorablement par certaines participantes à la fin qu'au début. La plupart d'entre elles ont réalisé qu'ils avaient parfois du mal à exprimer leurs sentiments/besoins/réflexions, à valoriser leurs compétences et qu'elles pensaient être capables avant le début du programme de bien écouter les autres, mais que les sessions faites ensemble leur ont fait prendre conscience qu'il existe différentes techniques pour écouter les gens qui nous entourent de manière efficace.

En général, leurs compétences non techniques ont été évaluées plus positivement à la fin qu'au début des sessions des cercles de coaching FemSTEM.

Les participantes ont exprimé dans nos formulaires d'évaluation avoir apprécié les outils utilisés pendant les sessions, l'utilisation des objectifs SMART et ont déclaré avoir une idée claire de leurs prochaines étapes après le programme. Elles ont également apprécié le format intimiste avec un petit groupe. Certaines d'entre elles ont déclaré qu'elles réutiliseraient certains des outils plus régulièrement et dans le cadre personnel, car ils les aident à réfléchir et à trouver leurs propres solutions. Le guide réservé aux participantes et le

guide du facilitateur(trice) étaient clairs, bien rédigés et structurés. Notre formatrice a apprécié l'ajout de matériel complémentaire de la part d'Inova pour mieux maîtriser la technique de questionnement et trouver un équilibre entre les conseils/astuces spécifiques demandés par les participants et les questions d'auto-réflexion.

Les participants ont trouvé le concept des cercles/du soutien par les pairs efficace et pertinent pour apprendre de l'expérience des autres, apprendre à se donner du temps pour soi et pour s'aider soi-même ou les autres à s'auto-explorer, trouver ses propres réponses.

L'une des participantes a témoigné à la fin du programme : "Excellente initiative ! Les outils sont vraiment faciles à prendre en main, je les ai déjà utilisés auparavant, principalement à des fins professionnelles, mais presque jamais pour des dimensions personnelles, en particulier celles de la hiérarchisation des priorités ou des cercles d'influence. Le fait de partager avec d'autres personnes et de se rendre compte que de nombreuses femmes vivent les mêmes situations ajoute également au cercle. J'ai aimé le fait qu'il n'y ait pas de conseils donnés, poser de bonnes questions est vraiment difficile, mais c'est un bon exercice." (Traduit de l'anglais)

## Conclusions et Recommandations

Nous sommes très heureuses chez WIDE d'avoir pu organiser avec succès ces sessions de Coaching Circles au Luxembourg et le retour de nos participantes a été très positif quant à la pertinence du programme par rapport à leur situation.

Pour notre deuxième session pilote, le coordinateur du projet et de la méthodologie des Coaching Circles a fourni des documents et informations complémentaires pour l'implémentation et l'utilisation de la méthode de questionnement ce qui s'est avéré très utile pour notre formatrice qui avait du mal à prendre en main la méthode. Les outils et techniques utilisés dans ce programme (guide pour participantes et guide du facilitateur) sont pertinents.

Nous serions ravies dans le futur de pouvoir proposer de nouvelles sessions, en face à face cette fois, pour que les échanges soient encore plus "humains" et profonds et pour enrichir l'aspect networking d'un tel cercle de pairs.

# PARTNERS



## COORDINATOR

### **Inova Consultancy (UK)**

<http://www.inovaconsult.com>

Marina Larios: info@inovaconsult.com



### **Cesur (Spain)**

<http://www.cesurformacion.com>

Amalia Romero Moreno: internacional@cesurformacion.com



### **CESIE (Italy)**

<http://www.cesie.org>

Maryna Manchenko: maryna.manchenko@cesie.org



### **Women in Digital Empowerment (Luxemburg)**

<http://wide.lu>

Marina Andrieu: contact@women-digital.lu



### **University of Thessaly (Greece)**

<http://www.uth.gr>

Charalampos Samantzis: hasamant@uth.gr



FemSTEM

Recruitment, retention, progression



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.