



## 4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

### Programme de formation

### « Art, éducation civique, sport et entraînement pour l'inclusion des femmes migrantes »

#### **Vie des femmes migrantes et coaching de groupe**

**durée totale : 150 minutes**

##### **Introduction:**

Dans le domaine de l'éducation non formelle, il est devenu de plus en plus évident qu'une variété de méthodes et de stratégies de soutien sont nécessaires pour assurer la participation active, les normes de qualité, la reconnaissance, et même la santé et la sécurité. Les initiatives de coaching de groupe sont un excellent outil pour la participation active des femmes migrantes dans leurs réalités locales. L'idée derrière ce concept est que, avec le soutien d'un coach, ces femmes elles-mêmes devraient prendre l'initiative pour améliorer leur vie, résoudre leurs problèmes autour d'elles et répondre à leurs besoins (dans leur champ d'action et d'influence possible) au lieu d'attendre que quelqu'un le fasse pour eux. La plupart de ces activités sont donc directement liées à la vie communautaire locale, mais certaines d'entre elles pourraient concerner des questions régionales, nationales ou transnationales.

En utilisant d'autres méthodes d'enseignement, comme encourager les femmes migrantes à s'impliquer dans des actions civiques et des programmes de bénévolat, nous pouvons bâtir une communauté plus active, engagée et inclusive.

##### **Matériel nécessaire :**

- Stylos, papier A4, marqueurs, papier pour tableau-papier

Feuilles de travail : Roue de la vie

##### **Préparation de la séance/recommandation de ressources supplémentaires :**

Un programme de coaching de groupe dirigé par des entraîneurs professionnels est disponible à [www.4womenproject.net](http://www.4womenproject.net)

#### **METHODOLOGIES**

- Energizer, présentation interactive sur les questions clés et la terminologie, création du vocabulaire du projet pour s'assurer que les participants comprennent les termes clés. Travailler en équipes mixtes, discuter et partager les cas des participants « pays » et créer une compréhension commune au sein du groupe sur les questions clés
- Présentation de l'outil Coaching - Analyse de la roue de la vie : le travail individuel
- Analyse des possibilités de changement et d'action
- Comment fixer des objectifs et passer à l'action

#### **Plan de séance**

Cet atelier de coaching s'adresse à des groupes de 4 à 10 femmes migrantes. À la fin du module, ils devraient pouvoir :

- Identifier et sensibiliser aux questions clés liées à l'inclusion, l'exclusion, la



discrimination et créer un terrain d'entente.

Planifier une vie qui est plus satisfaisante et plus proche de leur définition de l'équilibre et de clarifier les priorités pour l'établissement des objectifs.

## ACTIVITES

### **Energizer ( Durée max. 10 min.)**

Tous les participants doivent compter du numéro 1 au nombre de joueurs dans la salle. S'il y a 10 personnes dans la pièce, comptez du numéro 1 au numéro 10. Chaque participant ne peut dire qu'un nombre par tour, mais le tour du joueur n'est pas spécifié. Ainsi, le premier joueur commence avec 1, le second appelle le numéro 2 et ainsi de suite. Comptant comme un exercice de renforcement d'équipe. Cependant, puisque l'ordre n'a pas été déterminé, il peut arriver que deux joueurs disent le même nombre en même temps. Le tour est alors arrêté, et vous devez recommencer avec le numéro 1.

Définir les enjeux liés aux femmes migrantes (40 min)

Donner à chaque femme une tâche de créer la page d'accueil de certains magazines qui présenteront différents types de la vie des migrants dans ce pays. Les participants doivent découvrir quels sont les obstacles à la migration et quels sont les obstacles à la migration; qu'est-ce qu'il est important de savoir en tant que femme migrante?

On demandera à tous les participants de présenter brièvement leurs affiches et leurs pages d'accueil.

À la fin de leur présentation, discutez des similitudes et des différences qui facilitent le dialogue en demandant :

Y a-t-il des conceptions différentes de ce qu'est une femme migrante?

Était-il difficile pour eux de définir qui était une femme migrante? Si oui, pourquoi?

Quelles propositions ont-elles reçues pour améliorer leur vie et celle des femmes migrantes, en favorisant leur inclusion dans la société du pays d'accueil ?

### **La roue de la vie – Amorcer le changement (55 minutes)**

La Roue de la Vie est un cercle divisé en sections, dont chacune représente une zone de notre vie. Cet exercice sensibilise les participants et leur permet de planifier une vie plus épanouissante, plus proche de leur définition de l'équilibre. Il aide à comprendre où nous en sommes aujourd'hui et à clarifier les priorités pour l'établissement des objectifs.

#### **Première étape**

**Dessinez un cercle et divisez-le en 10 segments. Attribuez à chaque segment une zone :**

- 1) Physique, santé
- 2) Émotions
- 3) Environnement
- 4) Biens matériels
- 5) Croissance personnelle
- 6) Plaisir et loisirs
- 7) Famille
- 8) Vie sociale, relations
- 9) Travail, carrière

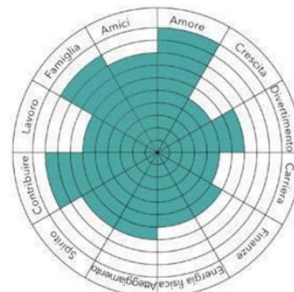
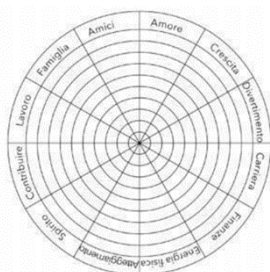


- 10) ) Finances, épargne, placements
- 11) Amour
- 12) ) Esprit, mission personnelle

**Évaluer le niveau de satisfaction de chaque secteur où chaque section 1 représente le niveau le plus bas et 10 le niveau le plus élevé de satisfaction actuelle. Colorez les segments de 1 à 10 selon la satisfaction personnelle que vous avez dans ce domaine macro.**

Voici quelques exemples de questions que vous pouvez poser pour faciliter aux femmes migrantes l'évaluation des différents domaines de leur vie:

- 1) Physique, santé : Êtes-vous satisfait de votre corps? Êtes-vous en bonne santé? Faites-vous de l'activité physique?
- 2) Émotions : Êtes-vous capable de gérer vos émotions ou êtes-vous souvent submergé par elles? Avez-vous de la difficulté à communiquer vos sentiments aux autres?
- 3) Environnement : Êtes-vous satisfait de votre maison? Est-elle située dans un endroit que vous aimez?
- 4) Biens matériels : Êtes-vous satisfait de ce que vous avez? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez absolument posséder?
- 5) Croissance personnelle : Consacrez-vous suffisamment de temps à votre croissance personnelle? Quels sujets explorez-vous, au moyen de cours, de livres, etc.?
- 6) Plaisir et loisirs : Accordez-vous suffisamment de temps pour le repos et les loisirs? À quelle fréquence passez-vous du temps avec des amis?
- 7) Famille : Quelle est votre relation avec les membres de votre famille? Y a-t-il quelque chose que vous pourriez faire différemment?
- 8) Vie sociale, relations : Combien de personnes et quelles personnes voyez-vous régulièrement en dehors du travail ? Comment évaluez-vous la qualité de ces relations?
- 9) Travail, carrière : Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre emploi? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez améliorer?
- 10) ) Finances, épargne, placements : Êtes-vous satisfait de votre épargne? Vos achats sont-ils proportionnels à vos finances?
- 11) Amour : Qu'est-ce qui vous satisfait dans une relation de couple ? Que ne pourriez-vous pas abandonner
- 12) Esprit, Mission personnelle : Vivez-vous votre vie d'une manière qui est conforme à vos valeurs? Êtes-vous satisfait de votre contribution dans la vie des autres?



Celui ci-dessus est un exemple d'avant et après l'exercice, dans lequel un instantané de la situation des femmes émerge dans la roue colorée. Invitez-les à réfléchir :

- Que pensez-vous de votre vie en regardant votre roue ?
- Comment passez-vous votre temps dans ces domaines?
- Lequel de ces domaines aimeriez-vous le plus améliorer?



Qu'est-ce qui vous fait leur donner une note de 10 ?

Comment as-tu pu faire de la place à ces changements dans ta vie ? De quelle aide et de quel soutien pourriez-vous avoir besoin ?

Quel changement devriez-vous faire en premier ?

Quel changement aimeriez-vous apporter en premier ?

Enfin, on peut demander aux femmes de choisir un objectif qu'elles considèrent comme prioritaire.

Deuxième étape Comment définir l'objectif (20 min)

Spécifique (clair, concret)

Mesurable (surveillé) Réalisable (réaliste)

Pertinent (important, utile, stimulant) Limité dans le temps (défini dans le temps)

Troisième étape Planifier les mesures (10 min)

Établir les trois premières MESURES à prendre dans la semaine.

Quatrième étape Vérifier l'efficacité des actions en cours de route

Tenir un registre écrit de toutes les activités et planifier chaque semaine d'autres mesures pour atteindre la cible.

Surveiller les progrès en consultant le suivi écrit des activités chaque semaine.

Tous les 3/6 mois, effectuez à nouveau l'exercice Roue de la vie pour voir ce qui a changé. La détermination, la persévérance et la disponibilité à s'adapter en cours de route sont essentielles pour obtenir des résultats.

À la fin de l'atelier, chaque femme écrit au tableau une courte phrase ou un mot représentant ce qu'elle a gagné au cours de la journée.

**Partage final avec le groupe (15 min)**

#### EVALUATION / REFLECTION

- ✓ Quels éléments de sensibilisation ont émergé, qu'avez-vous acquis en ce moment ?
- ✓ Sur quelles forces pouvez-vous compter ?
- ✓ Quelles sont les ressources qui vous aideront ?
- ✓ Que devez-vous former (compétences, capacités, qualités, inclinations, etc.) pour atteindre vos objectifs ?

#### Bibliographie

ALESSANDRO FERRARI (2021) Trainer (Ferrara)

PANNITTI A., ROSSI F. (2012). "L'essenza del coaching" Milano: Franco Angeli



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



<http://www.coachingstory.org/>

<https://positivepsychology.com/life-coaching-tools/>

YOUR NAME: \_\_\_\_\_

Today`s date: \_\_\_\_\_