



## Femmes, osons pour réussir !

Le guide d'auto-coaching pour réussir dans son job

**Sophie Muffang**

En **1965**, les femmes obtiennent le droit de travailler sans demander l'autorisation de leur mari. En un peu plus de cinquante ans, que de chemin parcouru ! ... Mais que le chemin semble encore long !

En **2018**, les inégalités salariales, les stéréotypes homme/femme et les injonctions sociales persistent, tout comme la confiance des femmes reste aussi fragile que le plafond de verre résistant...

**Et si le temps était venu pour les femmes d'oser ? Oser pour réussir.**

Executive coach, spécialiste de l'accompagnement au changement et femme engagée, Sophie Muffang publie aux éditions Vuibert *Femmes : osons pour réussir ! Le guide d'auto-coaching pour réussir dans son job*.

Pour toutes les femmes qui veulent prendre le pouvoir sur leur vie, afin de conjuguer épanouissement et équilibre, côté vie privée et vie professionnelle, ce livre est un véritable et précieux **guide pratique de l'empowerment au féminin !**

Partages de bonnes pratiques, outils, retours d'expérience permettent d'appréhender concrètement des situations professionnelles quotidiennes. Des changements de perspectives, des ateliers incitent à la réflexion et à l'action.

**Onze femmes** généreuses au brillant parcours professionnel confient leurs valeurs, leurs expériences et partagent les clés de leur succès pour donner envie d'aller de l'avant !

Avec notamment les témoignages de Mercedes Erra, Aude de Thuin, Valérie Chapoulaud-Floquet, Delphine Rémy-Boutang, Lubomira Rochet, Cécile Cabanis...

➔ Accéder à la table des matières sur Calameo : <http://urlz.fr/6GOj>

Parution : 16/10/2017 • 200 pages • 9782311622171 • 19,90 €

**Ouvrage sélectionné et présenté au Women's Forum 2017**



**WOMEN'S FORUM**  
FOR THE ECONOMY & SOCIETY



PROGRAMME

**JUMP**

Promoting gender equality, advancing the economy

- **Articles :**  
Madame Figaro, Marie France, Capital, Echos Start, Journal des RH, Cadremploi, A nous Paris, Economie Matin, EcoRéseau Business, Marie Claire, magazine Julie, Fémi9, Widoobiz, Pharmacien Manager
- **Interview:**  
ReZoe, BusinessOFeminin, PWN, Mid&Plus

Contacteur Sophie  
06 46 26 03 45  
[sophiemuffang75@gmail.com](mailto:sophiemuffang75@gmail.com)

- **Dédicaces :**  
Women's Forum, Cercle InterElles, Printemps de l'Optimisme, Ruche Shanghai, IGS, PWN, Lseréalisent, Jump, Femmes de Bretagne
- **Interventions :**  
Women's Forum, Forum Marie Claire, Elle Active, Be a Boss, Jump, Programme Eve de Danone, Printemps de l'Optimisme, Lseréalisent

### A propos de l'auteur, Sophie Muffang :

- **Executive coach, présidente de SM C<sup>2</sup>**, cabinet de coaching spécialiste de l'accompagnement à la prise de poste et du développement du leadership des femmes.
- **Constitutrice :**  
Les Echos, Business O Féminin, Les Echos Start, Ligue des Optimistes de France  
Blog : <http://www.smc2.org/blog>
- **Co-fondatrice de Solid'Elles**, association d'entraide au féminin

### 11 chapitres, 11 clés pour oser réussir

- ① Mieux vous connaître pour performer davantage
- ② Poser les limites dans votre milieu professionnel
- ③ Vous accorder du temps sans culpabiliser
- ④ Changer de lunettes pour adopter un regard différent
- ⑤ Jouer la carte de la générosité
- ⑥ Développer votre visibilité
- ⑦ Maîtriser votre communication
- ⑧ Gagner en impact
- ⑨ Repérer et apprivoiser vos émotions
- ⑩ Faire preuve d'agilité managériale
- ⑪ Construire votre vision stratégique

### Préface d'Aude de Thuin

Fondatrice du Women's Forum for the Economy and Society & de Women in Africa Club

### 11 témoignages de femmes inspirantes

- ① Camille Phélizon - Partner chez PwC & membre du COMEX Audit
- ② Sophie Stabile - DG Hotel Services AccorHotels et membre du COMEX Accor
- ③ Evelyne Calmels - VP Finance Ground Transportation Systems Thales
- ④ Caroline Rougé-Dubroc - Directeur Business Unit Specialty Care et CODIR Chiesi
- ⑤ Mercedes Erra - Fondatrice de BETC et Présidente Executive d'Havas Worldwide
- ⑥ Delphine Rémy-Boutang - Fondatrice de the bureau et de la JFD
- ⑦ Sandra Le Grand - Fondatrice de Canalce-Kalidéa & auteure
- ⑧ Cécile Cabanis - Directrice Générale Finances & membre du COMEX Danone
- ⑨ Isabelle Simelière - Directeur Affaires Générales et Recouvrement LCL et membre du COMEX
- ⑩ Lubomira Rochet - Chief Digital Officer et membre du COMEX L'Oréal
- ⑪ Valérie Chapoulaud-Floquet - DG Rémy Cointreau

### Postface de Jean-Claude Le Grand

Directeur Général des RH du groupe L'Oréal et membre du COMEX

Contactez Sophie  
06 46 26 03 45  
[sophiemuffang75@gmail.com](mailto:sophiemuffang75@gmail.com)