

Communiqué de presse

Parution du livre :

NE ME DÉFINISSEZ PAS,
JE M'EN CHARGE !



Petit manuel d'auto-détermination
professionnelle au féminin

Manon Smahi Cuzin

AMBITIONS
»»»»»»»»»»
Plurielles

Ambitions Plurielles

22 Chemin du Pigeonnier

34320 ROUJAN

manon@ambitionsplurielles.com

06.68.50.83.23

Zoom sur l'auteure

Manon Smahi Cuzin

Facilitatrice de projets professionnels au féminin.

Fondatrice de l'organisme de formation Ambitions Plurielles qui a vu le jour en 2015, Manon Smahi Cuzin est aussi coach et formatrice spécialisée dans l'accompagnement des femmes en reconversion, en création d'entreprise ou en développement d'activité.

Tous les processus visant à encourager les femmes de tous horizons à identifier, choisir et prendre la place qui leur correspond sur le plan pro la passionnent.



Credits photo : Marie Dubau

Ayant accompagné des centaines de femmes dans cette quête, elle a constaté que ce n'était pas si simple de briser les obstacles et les représentations liés à leur genre,

Tel un besoin vital, elle a souhaité regrouper dans un livre, un concentré de pistes de réflexions et d'outils utiles, testés et approuvés, pour définir sa propre trajectoire.

Multipotentialiste.

C'est ainsi qu'elle se définit.

Un parcours éclectique, des ressources diverses dans lesquelles elle va puiser pour nourrir sa mission à travers son job.

Des études en sociologie, en langue étrangère, en sciences de l'éducation, dans l'enseignement, et un fort intérêt pour la psychologie, les pédagogies alternatives, le développement personnel et l'empowerment au féminin.

Des postes au sein de l'Education Nationale auprès de jeunes nouvellement arrivés en France, en décrochage ou en réorientation.



Crédits photo : Marie Dubau

Et puis, ce dilemme terrible, en devenant maman, entre travailler et s'occuper de son bébé.

Cette conscientisation des difficultés et des discriminations professionnelles en raison de son genre, de sa maternité, entre autres...

Puis, la révélation.

En 2012, elle décide de choisir tout : ses multiples rôles et ses envies à la fois, en créant sa première entreprise.

L'entrepreneuriat devient alors source d'accomplissement et d'auto-détermination en puissance.

Entreprendre au sens large.

Porter un projet qui nous tient à coeur.

En rassemblant toutes ses expériences et tout ce qui l'animait, Manon a finit par créer son job sur-mesure. Un job qui la passionne, qui fait sens et qui l'anime profondément.

Par le biais de coachings et de formations professionnelles, elle aide les femmes en quête d'accomplissement à être pleinement actrices de leur carrière.

Elle les aide à s'interroger pour aller chercher leurs propres réponses, de loin les meilleures. Elle les aide à choisir et non pas subir leur parcours, en adoptant une posture d'Entrepreneure au sens large.

Ayant conscience de la nécessité et de l'impact positif de ses accompagnements, il fallait permettre au plus grand nombre d'y avoir accès. De se poser les bonnes questions plutôt que pas.

D'avoir les clés pour dessiner sa propre trajectoire, de façon responsable et durable.

C'est ainsi qu'est né son livre :

"Ne me définissez pas, je m'en charge ! Petit manuel d'auto-détermination professionnelle au féminin", paru en auto-édition début octobre 2019.



Crédits photo : Marie Dubau

L'objectif de ce livre ?

#auto-détermination



1. Inspirer.

Ce livre au style d'écriture décontracté, est à la fois :

- un carnet sur lequel travailler sur soi, ses besoins, ses envies,
- une véritable formation à l'évolution professionnelle et à l'étude de projets, mais aussi,
- un recueil de témoignages inspirants. Car, en plus de raconter son parcours, Manon Smahi Cuzin donne la parole à six autres femmes qui ont fait le choix d'Entreprendre leur vie pro. Elles incarnent la pluralité des possibilités et le courage de s'affirmer telle que l'on est.



Oummi Mansoibou



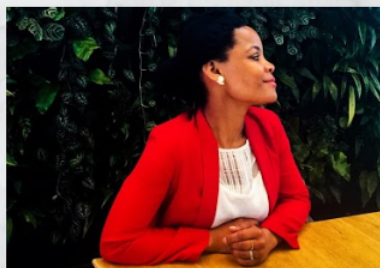
Laetitia Sangronio



Gaëlle Baldassari



Charlotte Pignal



Sonia Mohamed



Doa Majouli

2. (Re) Définir ses projets

Que l'on soit en phase de questionnement pour la suite de son parcours professionnel, résolue à créer sa propre entreprise ou déjà sa propre boss, ce livre servira de prétexte pour :

- se poser, se questionner à propos de ce que l'on veut vraiment, indépendamment des attentes, projections et limites extérieures.
- être au clair au sujet de ce que l'on veut et qui nous va
- envisager et évaluer ses différentes possibilités d'évolution

3. S'affirmer

En étant soi-même convaincue de l'adéquation de ses projets avec sa personnalité et ses aspirations, mais aussi, de leur bien fondé et de leur potentiel à tous les niveaux, on devient alors plus convaincante et plus déterminée que jamais.

Avancer sur des bases solides, en ayant travaillé sur le fond puis la forme concrète de ses projets évitera de se disperser, de s'épuiser et de se laisser déstabiliser.

Le processus proposé dans ce livre permet d'avancer, pour ne pas avoir à revenir sans cesse à la case départ.

On en ressort forcément plus forte, avec plus d'assurance pour se définir dans ses propres termes.



Son contenu

Le programme de ces 380 pages...

Pourquoi ce livre, comment l'utiliser et qui-suis-je ?

1/ Ne pas laisser les autres choisir pour toi et encore moins te définir

1.1 - Comment gérer les projections de ton entourage, les limites ou les pressions extérieures ?

1.2 - Ce que tu dois savoir pour choisir et prendre ta place.

1.3 - Reprendre le pouvoir sur ta vie, activation du mode : #autodétermination !

Pause inspiration : Sonia Mohamed

2/ Je mérite, tu mérites, elles méritent : Toutes différentes, toutes importantes !

2.1 - Te laisser de la place

Pause inspiration : Charlotte Pignal

2.2 - Quels modèles ?

2.3 - La façon dont tu fonctionnes

Pause inspiration : Oummi Mansoibou

2.4 - Tes ressources, Ta singularité, Ta force

Pause inspiration : Gaëlle Baldassari

3/ Porter un projet qui te tient à coeur et trouver ta place

3.1 - Trouver ta voie sans te condamner : mission impossible ?

3.2 - Ce qui est fait pour toi, ce qui te va

Pause inspiration : Doa Majouli

3.3 - Tes conditions idéales

4/ T'assurer du potentiel de tes projets et comment l'optimiser

4.1 - Le BMC : un support efficace pour te poser les bonnes questions.

4.2 - L' étoile du potentiel

Pause inspiration : Laetitia Sangronio

5/ Te déployer et prendre ta place

5.1 - Te préparer à passer à l'action

5.2 - Te sentir légitime

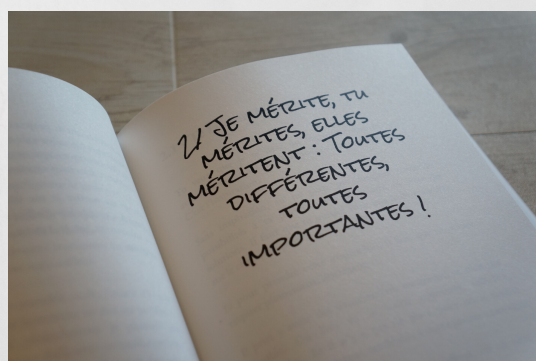
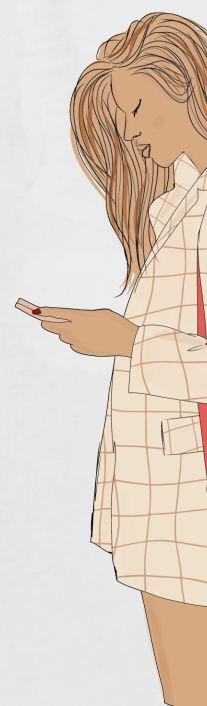
5.3 - Exiger une reconnaissance financière

5.4 - Entreprendre ta vie autrement

5.5 - Miser sur la sororité & le réseautage

5.6 - Parler efficacement de ce que tu fais

Le mot de la fin / Remerciements / Annexes / Références bibliographiques / Notes perso



Où trouver ce livre ?

Et faire ce premier pas pour passer à l'action ...

Pour incarner cette dynamique d'auto-détermination, ce livre est publié en auto-édition !

Il a son propre style, ses propres codes.

Lui aussi s'affirme tel qu'il est, sans demander la permission ni l'approbation de qui que ce soit. Il veut faire figure d'exemple.

Il croît en lui et en son potentiel.

Par souci d'éthique et de transparence, il a choisi une plateforme française pour se déployer.

Voici le lien vers la fiche produit : <https://bit.ly/33L2ubo>

The
BookEdition.com



Manon SMAHI CUZIN

NE ME DÉFINISSEZ PAS, JE M'EN CHARGE !

Un livre sur l'épanouissement professionnel au féminin pluriel, destiné à toutes les femmes qui souhaitent devenir actrices de leur carrière. À toute

[LIRE LE RÉSUMÉ COMPLET](#) [LIRE UN EXTRAIT](#)

Référence : 207590
Reliures : Dos carré collé
Formats : 14,8x21 cm
Pages : 380
Impression : Noir et blanc
N° ISBN : 9782956964902

En achetant ce produit, vous pouvez collecter jusqu'à 2 points de fidélité. Votre panier totalisera 2 points pouvant être transformé(s) en un bon de réduction de 0,40 €.

☒ Papier
23€00

23,00€

- 1 +

AJOUTER AU PANIER

AJOUTER À MA LISTE D'ENVIES

LIVRAISON DÈS 0.01 €

colissimo chronopost LA POSTE REPLAY

Pour aller plus loin...

Kit média disponible ici : <https://bit.ly/2OVWmZo>

Pour une demande d'interview, une intervention, une animation d'atelier, obtenir un extrait gratuit ou des infos supplémentaires, parler de ce livre et le faire savoir...

Pour prendre contact avec l'auteure,
Manon Smahi Cuzin :

mail : manon@ambitionsplurielles.com

Téléphone : 06.68.50.83.23



Site : www.ambitionsplurielles.com

Instagram : @ambitions_plurielles

Facebook : www.facebook.com/AmbitionsPlurielles

