

FEMINA

Inclusion of Women in the Cultural & Creative Sector

Pr. No. 2022-1-LU01-KA210-VET-000081625

Programme de formation mixte :
Inclusion et diversité dans le secteur culturel
et créatif (CCS)



*Programme Erasmus+, Action clé 2 : Partenariats pour la coopération, Partenariat
à petite échelle*

**Femina - Inclusion des femmes dans le secteur culturel et
créatif**

Programme de formation mixte :

Inclusion et diversité dans le secteur culturel et créatif (CCS)

Motivation pour les femmes entrepreneurs - La réussite est possible

Auteur:

Mr. Tsvetomir Budakov, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Mrs. Kristina Chavdarova, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l.

Prof. Dr. Petyo Budakov, Budakov Films EOOD

Keti Tserovska, Budakov Films EOOD

Asst. Prof. Dr. Yordan Karapenchev, Sofia University "St. Kliment Ohridski"

COPYRIGHT: ALL PROJECT RESULTS ARE LICENSED UNDER CREATIVE COMMONS
ATTRIBUTION-NONCOMMERCIAL-SHAREALIKE 4.0 INTERNATIONAL (CC BY-NC-SA 4.0)



Table des matières

Déclaration de droits d'auteur pour le module de formation	3
Clause de non-responsabilité	3
À propos de Femina	4
Unité 1 : Comment gérer la procrastination	5
Unité 2 : L'impact des habitudes sur la motivation	10
Unité 3 : L'affirmation de soi comme base de la motivation	15
Bonnes pratiques	20
Conseils et recommandations	21
Glossaire	22
Références	23
Vérifiez vos connaissances (choix multiple avec une seule réponse correcte)	24

.

Déclaration de droits d'auteur pour le module de formation

Le contenu de ce module de formation relève de la propriété intellectuelle et est librement accessible à tous les utilisateurs. Ce module de formation est protégé par la licence Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International License.

Vous êtes libre de :

Partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format.

Adapter - remixer, transformer et développer le matériel sous les conditions suivantes :

Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire d'une manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.

Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.

Partage à l'identique - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.

Toute utilisation ou reproduction non autorisée du contenu de ce module de formation sera considérée comme une violation de la loi sur les droits d'auteur et fera l'objet d'une action en justice.

Clause de non-responsabilité

Le programme de formation FEMINA a été développé comme un programme de formation mixte, combinant l'apprentissage en ligne (étude indépendante reposant sur des ressources d'apprentissage en ligne) et des activités en salle de classe animées par un formateur qualifié. Les unités de ce module sont conçues pour fournir aux apprenants les informations les plus importantes concernant le sujet du module, conformément aux résultats des analyses menées dans le cadre du projet FEMINA.

Le contenu d'apprentissage fourni ici est destiné à servir à l'apprentissage autonome et ne prétend pas couvrir tous les aspects possibles et les questions connexes en ce qui concerne le sujet traité. Les utilisateurs sont seuls responsables de s'assurer qu'ils disposent du matériel, des logiciels, des équipements de télécommunication et des services Internet suffisants et compatibles nécessaires à l'utilisation du campus et des modules en ligne.

À propos de Femina

Femina - Inclusion des femmes dans le secteur culturel et créatif" (2022-1-LU01-KA210-VET-000081625) est un projet collaboratif financé par Erasmus+ qui vise à promouvoir la participation des femmes dans le secteur culturel et créatif. Le projet implique deux partenaires, Luxembourg Creative Lab a.s.b.l. et Budakov Films Ltd, qui ont une grande expérience de travail avec des personnes créatives sur divers projets et initiatives. Au cours de notre recrutement et de notre recherche de pigistes, nous avons identifié des groupes spécifiques de femmes dans le secteur culturel et créatif :

Les femmes ayant une formation créative qui ne sont actuellement pas employées dans le même domaine mais qui ont le potentiel d'apporter leurs compétences et leur expertise.

Les femmes qui peuvent manquer de confiance dans leurs compétences numériques, bien qu'elles soient activement impliquées dans le secteur culturel et créatif.

Les femmes qui sont actuellement employées mais qui aspirent à se lancer dans une carrière d'entrepreneur ou de freelance dans le secteur culturel et créatif.

En identifiant et en répondant aux besoins spécifiques et aux défis rencontrés par ces sous-segments de femmes, le projet vise à favoriser l'inclusion, à soutenir leur développement professionnel et à leur donner les moyens de s'épanouir dans le domaine de la culture et de la création.

Unité 1 : Comment gérer la procrastination

Tags : procrastination, motivation, se fixer des objectifs, paresse, dopamine, désintoxication

Unité 1 - Introduction

La procrastination est l'art d'éviter soigneusement et de manière créative la productivité tout en se convainquant que l'on va certainement, absolument et sans équivoque commencer d'un moment à l'autre. Regarder des vidéos de chats au hasard ou se lancer dans l'organisation de son tiroir à chaussettes ne sont que quelques-unes des façons possibles de ne pas être productif

Mais vous êtes soit à la tête de votre propre entreprise, soit un travailleur indépendant qui n'a pas de temps à perdre. Qu'est-ce que la procrastination, comment se manifeste-t-elle et que pouvez-vous faire pour la contrer ?

Ce sont là quelques-uns des sujets que nous explorerons plus en détail dans ce module.

1.1. La science derrière la paresse

Tout d'abord, il convient de préciser qu'il est tout à fait normal d'avoir des jours où l'on se sent moins productif et où l'on n'a pas envie de travailler ou d'agir. Les gens ne sont pas des machines et ils peuvent être fatigués par des activités sans rapport avec le travail. Les femmes, en particulier, sont confrontées à une lutte difficile, car la société attend d'elles qu'elles soient à la fois productives au travail, tout en étant de bonnes mères et de bonnes épouses, s'occupant du foyer. La prochaine fois que vous ne vous sentirez pas à la hauteur d'une tâche, évitez les discours négatifs et la honte. Au lieu de cela, réfléchissez à des moyens de vous motiver.

La motivation est fondamentalement basée sur les récepteurs de dopamine situés dans le cerveau. Chaque fois qu'une personne entreprend une action productive, elle reçoit une décharge de dopamine en guise de récompense. La dopamine crée en quelque sorte une dépendance. Plus vous accomplissez de tâches avec succès, plus il est facile de vous motiver pour travailler à l'avenir.

Certaines personnes peuvent être moins sensibles à la dopamine et recevoir moins de stimulus interne en accomplissant des tâches. D'autres peuvent devenir littéralement accros au travail - c'est ce qu'on appelle le "workaholisme". Cependant, il est possible de tromper son cerveau

pour qu'il reçoive des stimuli réguliers de dopamine, sans avoir à accomplir des tâches significatives.

Lorsqu'il est confronté à une tâche, le cerveau met en balance le plaisir immédiat que procure l'accomplissement de tâches courtes mais agréables (comme regarder des vidéos de chats) et les récompenses à long terme que procure l'accomplissement d'une tâche complexe, en privilégiant souvent la gratification immédiate. Ce processus est appelé procrastination.

La procrastination implique généralement une décision consciente de retarder ou de reporter des tâches tout en étant conscient des conséquences négatives. En revanche, la paresse se caractérise souvent par un manque de motivation ou d'effort sans intention délibérée de retarder les tâches.

1.2. Lutter contre la procrastination

Vaincre la procrastination est un processus graduel qui exige de la conscience de soi, de la discipline et de la constance. Expérimentez différentes techniques pour trouver celle qui vous convient le mieux et soyez patient avec vous-même pendant que vous développez de nouvelles habitudes et routines.

En tant que femme chef d'entreprise, vous pouvez bénéficier de certains avantages dans cette entreprise. Une étude visant à examiner l'impact du sexe, du perfectionnisme et de l'estime de soi sur la procrastination a révélé que le sexe jouait un rôle significatif dans la prédiction de la procrastination, les hommes présentant des niveaux plus élevés de procrastination et de perfectionnisme que les femmes. En outre, l'estime de soi a une influence négative significative sur la procrastination.

En tant que femme, vous êtes peut-être génétiquement prédisposée à mieux gérer la procrastination que les hommes et, en tant qu'entrepreneur dans le secteur culturel et créatif, vous n'avez aucune raison d'avoir une faible estime de soi. En outre, il existe quelques stratégies spécifiques qui peuvent vous aider dans votre démarche.

- **Fixer des objectifs et des priorités clairs**

Définissez clairement vos objectifs et décomposez-les en tâches gérables. Hiérarchisez les tâches en fonction de leur importance et de leur urgence afin de rester concentré et clair. La création d'un emploi du temps structuré ou d'une liste de choses à faire indiquant des délais précis pour l'accomplissement des tâches est d'une grande aide à cet égard. Fixez-vous des échéances et respectez-les autant que possible.

- **Diviser les tâches en petites étapes**

Décomposez les tâches importantes en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Cela permet de réduire le sentiment d'accablant et de rendre les tâches moins intimidantes, ce qui augmente la probabilité de s'y atteler.

- **Utiliser des techniques de gestion du temps**

Utilisez des techniques telles que la technique Pomodoro, qui consiste à travailler par à-coups suivis de courtes pauses, afin de maintenir la productivité et d'éviter l'épuisement.

- **Minimiser les distractions**

Identifiez et minimisez les distractions dans votre environnement. Rangez votre téléphone, fermez les onglets inutiles de votre navigateur et créez un espace de travail dédié, exempt d'interruptions. C'est également ce que recommande Cal Newport dans sa théorie sur le travail en profondeur. Nous faisons référence à son livre dans le module 6 : Diriger comme une femme entrepreneure. Consultez ce module pour plus d'informations.

- **Pratiquer l'autodiscipline**

Cultivez l'autodiscipline en vous tenant pour responsable de vos actes et en vous engageant fermement à atteindre vos objectifs. Rappelez-vous les avantages et les récompenses à long terme de l'accomplissement des tâches.

- **Utiliser le renforcement positif**

Récompensez-vous après avoir accompli des tâches ou réalisé des progrès. Célébrez les petites victoires pour renforcer le comportement positif et créer un sentiment d'accomplissement.

- **Vaincre le perfectionnisme**

Le perfectionnisme peut contribuer à la procrastination. Acceptez que les tâches ne doivent pas être parfaites et concentrez-vous sur le progrès plutôt que sur la perfection. Autorisez-vous à apprendre de vos erreurs et à aller de l'avant.

- **Prendre soin de soi**

Prenez soin de votre bien-être physique et mental. Dormez suffisamment, faites de l'exercice régulièrement, mangez des repas nutritifs et gérez votre stress. Un esprit et un corps sains sont mieux armés pour surmonter la procrastination.

Nous abordons le concept d'autosoins plus en détail dans le module 8 : Gestion du stress dans le secteur culturel et créatif. Consultez ce module pour plus d'informations.

La gestion de la procrastination peut parfois s'avérer plus difficile pour les tâches créatives en raison de leur nature ouverte et du besoin d'inspiration. Toutefois, les stratégies mentionnées précédemment peuvent toujours être appliquées efficacement. Décomposer les tâches créatives en petites étapes, fixer des objectifs et des délais, gérer efficacement son temps, trouver des sources de motivation et chercher du soutien peuvent tous aider à surmonter la procrastination et à améliorer la productivité dans les entreprises créatives.

1.3. Désintoxication de la dopamine

Comme nous l'avons vu dans cette unité, le système de récompense de la dopamine est généralement responsable de la paresse et de la procrastination, mais aussi de la créativité et de la motivation à accomplir des tâches complexes et de longue haleine. La question est donc de savoir comment pirater son propre cerveau pour favoriser la réception positive de la dopamine dans le système.

Le Dr Cameron Sepah a mis au point une forme de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) dans le but de désintoxiquer la dopamine. Il ne s'agit pas d'éliminer complètement la dopamine ou d'en diminuer les niveaux, comme le nom peut le suggérer à tort, mais plutôt d'aider les individus à devenir plus conscients des comportements impulsifs et de promouvoir une pensée flexible.

La technique vise à identifier les schémas de pensée ou de comportement inutiles, à comprendre leurs causes sous-jacentes et à développer des processus plus bénéfiques.

L'idée qui sous-tend la désintoxication à la dopamine est que la pratique d'activités agréables qui stimulent la libération de dopamine peut conduire à des comportements de dépendance et à une recherche impulsive du plaisir.

L'approche du Dr Sepah, connue sous le nom de "contrôle du stimulus", consiste à rendre difficile l'accès aux stimuli indésirables, tels qu'un ordinateur portable pour la dépendance à l'Internet, et à s'engager dans des activités sans rapport avec ces stimuli. L'objectif est de reconnaître les sentiments ou les expériences négatives qui déclenchent le comportement indésirable et de développer des réponses plus utiles.

- Créer des barrières

Rendez difficile l'adoption du comportement indésirable en le mettant hors de portée, en le rendant peu pratique, en limitant le temps passé avec d'autres personnes qui partagent cette

habitude, en utilisant des applications ou des logiciels de blocage, ou en donnant à quelqu'un d'autre le contrôle des ressources nécessaires.

Par exemple, si vous remarquez que vous utilisez Facebook sur votre smartphone de manière excessive, supprimez l'application de votre téléphone. Vous pourrez toujours accéder à la plateforme par l'intermédiaire d'un navigateur, mais cette étape supplémentaire crée une barrière mentale.

- **Sélectionner des alternatives bénéfiques**

Choisissez des activités alternatives qui favorisent votre bien-être, telles que l'exercice, les jeux avec un animal de compagnie, la lecture, le dessin ou la peinture, les appels à un proche, la méditation ou le bénévolat.

Travailler dans le secteur créatif vous exposera à de multiples alternatives qui peuvent vous aider. Par exemple, une activité aussi simple que l'admiration d'une œuvre d'art et l'étude de ses détails peut être très bénéfique pour un artiste. Pour un programmeur, la même activité peut s'apparenter à de la procrastination.

- Comprendre les causes sous-jacentes

Comprenez pourquoi vous avez envie de vous engager dans une activité spécifique. Si c'est l'ennui qui vous pousse à agir, par exemple, le fait de savoir quand vous vous ennuyez peut vous aider à éviter de vous tourner impulsivement vers le comportement indésirable. La tenue d'un journal peut vous aider à explorer et à nommer vos émotions tout au long de la journée.

La désintoxication à la dopamine peut aider à briser les réponses conditionnées associées à des comportements addictifs comme le jeu, la boisson, l'alimentation ou l'utilisation excessive des médias sociaux. Cependant, un soutien professionnel peut être nécessaire pour faire face aux addictions comportementales. Demandez de l'aide si vous pensez souffrir d'une addiction que vous n'arrivez pas à gérer seul.

Principaux enseignements

- La motivation est fondamentalement basée sur les récepteurs de dopamine situés dans le cerveau. Chaque fois qu'une personne entreprend une action productive, elle reçoit une décharge de dopamine en guise de récompense.
-
- La procrastination implique généralement une décision consciente de retarder ou de reporter une tâche tout en étant conscient des conséquences négatives. En revanche, la

pareasse se caractérise souvent par un manque de motivation ou d'effort sans intention délibérée de retarder les tâches.

-
- La désintoxication à la dopamine peut aider à rompre les réponses conditionnées associées à des comportements addictifs tels que le jeu, la boisson, l'alimentation ou l'utilisation excessive des médias sociaux.

Recommandations de lectures complémentaires

La gestion du stress, brièvement abordée dans ce module, sera étudiée plus en détail dans le module 8 : Gestion du stress dans le secteur culturel et créatif.

Références pour l'unité 1 :

Shahnawaz, G. (2016). Procrastination among Students: The Role of Gender, Perfectionism and Self-esteem. The Indian Journal of Social Work, 77(2), 191-210.

Sepah, C. (2019). The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0: The Hot Silicon Valley Trend. The Startup.

Gillette, H. (2023). What is Dopamine Fasting?" Medically reviewed by Olele, I., DO, MBA, MS. Updated on January 27, 2023.

Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. New York, NY: Grand Central Publishing.

Unité 2 : L'impact des habitudes sur la motivation

Tags : réflexion gagnant-gagnant, efficacité, prochaine action, règle des 10 000 heures, habitudes

Unité 2 - Introduction

Maintenant que vous connaissez les processus biologiques fondamentaux qui sous-tendent nos comportements tels que la paresse et la proactivité, nous pouvons aborder les aspects psychologiques d'une motivation efficace.

Vous pouvez modifier vos attitudes mentales à l'égard de tâches spécifiques, tout comme vous pouvez agir sur la chimie de votre cerveau en adoptant des contre-mesures positives à la procrastination. L'essentiel est de développer des habitudes qui sont bénéfiques et qui vous permettent de vous améliorer constamment.

Cela contribuera à créer une motivation intrinsèque en vous. Nous aborderons quelques habitudes clés dans cette unité.

2.1. Les habitudes comme source de motivation intrinsèque

Le pouvoir de l'habitude ne peut être sous-estimé lorsqu'il s'agit de motivation. Dans le secteur culturel et créatif, les habitudes n'ont pas toujours une bonne image. Les personnes créatives, engagées dans des activités liées à l'art, ont besoin de plus de temps pour réfléchir, avoir des idées et trouver l'inspiration. Travailler à une heure fixe peut être stressant et diminuer la motivation. Nous verrons comment contrer ce stress dans le module 8.

Mais les habitudes ont un pouvoir énorme lorsqu'il s'agit de faire avancer les gens. En tant que chef d'entreprise, vous avez besoin d'établir des activités régulières pour faire fonctionner votre société. Les femmes ne connaissent que trop bien ce phénomène, qui se reflète également dans leur vie privée. Les enfants requièrent une attention de tous les instants, mais c'est beaucoup plus facile à gérer lorsqu'on a établi un emploi du temps pour eux.

Diriger et développer son entreprise n'est pas très différent de cela. Dans les prochaines lignes, nous ferons un tour d'horizon des principaux avantages que les habitudes peuvent vous apporter.

- Cohérence et discipline

Le développement et le maintien d'habitudes positives exigent de la constance et de la discipline. Lorsque les femmes chefs d'entreprise prennent des habitudes liées à leur travail créatif, par exemple en consacrant régulièrement du temps à l'idéation, à l'expérimentation ou

au développement des compétences, elles acquièrent un sentiment d'engagement et de dévouement. La routine et la structure fournies par ces habitudes créent un environnement motivant qui favorise la productivité et le progrès.

- **Développement des compétences :**

Les habitudes axées sur le développement des compétences peuvent renforcer la motivation intrinsèque. Utilisez ce temps pour affiner vos capacités artistiques ou votre sens des affaires. En adoptant des pratiques habituelles qui impliquent un apprentissage, une pratique et une amélioration continus, ils éprouvent un sentiment de croissance et de maîtrise. Cette motivation intrinsèque découle de la satisfaction et de l'épanouissement personnel que procurent le perfectionnement de leur art et les progrès réalisés au fil du temps.

- **Activation de l'état d'écoulement :**

S'engager dans un travail créatif implique souvent d'entrer dans un état de flux - un état de profonde concentration, d'immersion et de plaisir dans la tâche à accomplir. Les habitudes peuvent aider les femmes entrepreneurs à accéder plus facilement à cet état de fluidité. En établissant des habitudes qui signalent le début du travail créatif ou qui fournissent un environnement propice (par exemple, en créant un espace de travail ou un rituel spécifique), elles peuvent déclencher l'état de flux et puiser dans une motivation et une productivité accrues. Nous avons abordé les rituels de travail dans le module 6 : Diriger comme une femme entrepreneure.

- **Fixation d'objectifs et suivi des progrès :**

Les habitudes peuvent faciliter la fixation d'objectifs et le suivi des progrès, ce qui peut avoir un impact significatif sur la motivation. Les femmes chefs d'entreprise peuvent prendre des habitudes qui correspondent à leurs objectifs créatifs, en décomposant les grands objectifs en tâches plus petites et réalisables. La pratique régulière de ces habitudes leur permet de suivre leurs progrès, de célébrer les étapes importantes et de conserver un sentiment de motivation et d'accomplissement à mesure qu'elles se rapprochent de leurs aspirations créatives.

Les habitudes contribuent à maintenir la motivation intrinsèque des femmes entrepreneurs en leur apportant de la cohérence, une orientation vers des objectifs, un développement des compétences, une gestion efficace du temps, des soins personnels et un soutien.

En adoptant consciemment des habitudes positives, les femmes peuvent créer un environnement qui nourrit leur motivation, leur passion et leur réussite globale dans la gestion de leur entreprise.

2.2. Penser gagnant/gagnant

"L'habitude de l'avantage mutuel", comme l'appelle Stephan Covey, décrit le concept de "penser gagnant-gagnant", qui est un code de caractères pour l'interaction humaine et la collaboration. Il souligne que la pensée gagnant-gagnant ne consiste pas simplement à être gentil ou à utiliser des techniques de réparation rapide, mais qu'il s'agit plutôt d'un état d'esprit et d'une approche de la vie. Covey décrit cette approche dans son livre *The 7 Habits of Highly Effective People : Powerful Lessons in Personal Change*, qui fait également partie des ouvrages recommandés pour cette unité.

Covey considère que de nombreuses personnes ont tendance à fonder leur estime de soi sur les comparaisons et la compétition, considérant le succès comme l'échec de quelqu'un d'autre. Cette perspective transforme la vie en un jeu à somme nulle, où les ressources sont limitées et où si une personne obtient une grande part, cela signifie moins pour les autres. Cependant, le texte affirme que la pensée gagnant-gagnant considère la vie comme un espace de coopération et non de compétition.

En adoptant un mode de pensée gagnant-gagnant, vous pouvez exploiter les facteurs de motivation, ce qui accroît l'enthousiasme, l'engagement et la persévérance dans leurs efforts entrepreneuriaux ou dans tout autre aspect de la vie.

Dans l'état d'esprit "gagnant-gagnant", les individus recherchent constamment le bénéfice mutuel dans toutes les interactions humaines. Les accords et les solutions visent à être mutuellement bénéfiques et satisfaisants pour toutes les parties concernées. Cet état d'esprit promeut l'idée que tout le monde peut profiter des récompenses et favorise une expérience plus positive et plus agréable.

Mais comment l'adoption d'un état d'esprit gagnant-gagnant peut-elle contribuer au développement de la motivation au travail, en particulier si vous êtes un entrepreneur dans un environnement hautement compétitif, tel que le secteur culturel et créatif ?

La réponse à cette question est un concept connu sous le nom d'"alignement des objectifs". Il s'agit d'un phénomène par lequel les individus alignent leurs objectifs et leurs actions sur les intérêts et les besoins des autres. Lorsqu'ils perçoivent le potentiel d'avantages mutuels et de collaboration, ils sont davantage motivés pour travailler à la réalisation d'objectifs communs. Cet alignement donne un but et un sens à leurs efforts, ce qui accroît leur motivation intrinsèque.

Pour adopter une approche gagnant-gagnant, Covey suggère que les individus doivent être à la fois empathiques et confiants. Ils doivent tenir compte des besoins et des sentiments des autres

tout en faisant preuve de courage dans la recherche de résultats mutuellement bénéfiques. L'équilibre entre le courage et la considération est considéré comme un aspect clé de la maturité et est essentiel pour adopter une pensée gagnant-gagnant.

2.3. La règle des 10 000 heures

Si vous voulez une bonne règle pour vous motiver à continuer à travailler, essayez la "règle des 10 000 heures", popularisée par Malcolm Gladwell dans son livre "Outliers : L'histoire d'une réussite". Cette règle suggère qu'il faut environ 10 000 heures de pratique délibérée pour atteindre une expertise ou une maîtrise de niveau international dans n'importe quel domaine.

Gladwell a fondé cette idée sur les recherches menées par le psychologue Anders Ericsson, qui a étudié les facteurs contribuant à des niveaux élevés de performance. Selon les recherches d'Ericsson, la pratique délibérée, qui implique une pratique ciblée, intentionnelle et laborieuse visant à améliorer des compétences spécifiques, est un facteur clé dans l'obtention de performances exceptionnelles.

Vous pouvez être confronté à des stéréotypes et à des préjugés sexistes dans le monde des affaires. La règle des 10 000 heures souligne l'importance du développement des compétences et de l'expertise, en mettant l'accent sur les capacités individuelles plutôt que sur le sexe.

La règle des 10 000 heures offre aux femmes un cadre leur permettant de remettre en question les stéréotypes et de prouver leurs compétences par une pratique délibérée et une amélioration continue, ce qui renforce en fin de compte leur motivation à réussir.



Image 1 - La règle des 10 000 heures est divisée en segments. Source: Satoshi Taniguchi

Travailler régulièrement pour atteindre votre objectif de 10 000 heures ne signifie pas qu'il n'y a pas d'avantages à poursuivre quelque chose si vous n'avez pas encore atteint la marque finale. Vos compétences dans le domaine concerné augmenteront régulièrement, ce qui constituera une source supplémentaire de motivation intrinsèque.

Satoshi Taniguchi a suggéré un autre point de rupture à 5 000 heures, qui sépare les pratiquants médiocres des pratiquants compétents. Pour rester motivé pendant l'entraînement et l'acquisition de nouvelles compétences, vous pouvez décomposer encore davantage les compétences individuelles. Planifiez ce que vous souhaitez apprendre en organisant une séance d'entraînement à la fois.

Principaux enseignements

- S'engager dans un travail créatif implique souvent d'entrer dans un état de flux - un état de profonde concentration, d'immersion et de plaisir dans la tâche à accomplir. Les habitudes peuvent aider les femmes entrepreneurs à accéder plus facilement à cet état de fluidité.
-
- En adoptant un mode de pensée gagnant-gagnant, vous pouvez exploiter des facteurs de motivation, ce qui accroît l'enthousiasme, l'engagement et la persévérance dans leurs efforts entrepreneuriaux ou dans tout autre aspect de la vie.

-
- La règle des 10 000 heures souligne l'importance du développement des compétences et de l'expertise, en mettant l'accent sur les capacités individuelles plutôt que sur le sexe.

Recommandations de lectures complémentaires

Dans ce module, nous avons brièvement discuté des rituels de travail et de la manière dont ils améliorent votre performance globale. Consultez le module 6 : Diriger comme une femme chef d'entreprise pour plus d'informations sur le sujet.

Références pour l'unité 2 :

Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. New York, NY: Free Press.

Gladwell, M. (2011). Outliers: The Story of Success. New York, NY: Back Bay Books.

Taniguchi, S. (2018). The 10000 Hour Rule And What You Should Know About It. [Blog post]. March 7, 2018.

Unité 3 : L'affirmation de soi comme base de la motivation

Tags : auto-parler, affirmation de soi, motivation intrinsèque, travail en réseau, soins personnels

Unité 3 - Introduction

Le monologue intérieur négatif, c'est comme avoir un colocataire grincheux qui est toujours armé d'une liste de vos défauts. Le monologue intérieur négatif est passé maître dans l'art de l'exagération. Vous souvenez-vous de la fois où vous avez renversé du café sur votre chemise ? Selon votre critique intérieure, vous êtes devenu un expert en maladresse, destiné à vous mettre dans l'embarras à tout moment. C'est comme si vous aviez un comédien personnel, sauf que les blagues sont toutes à vos dépens.

Ce n'est pas une fatalité. Les discours négatifs sur soi amplifient vos défauts, jettent le doute sur vos capacités et sont le moyen le plus sûr de vous démotiver. À la lumière de ce qui précède, vous pouvez vous rappeler deux choses : Premièrement, vous n'êtes pas le seul à avoir des pensées négatives. Deuxièmement, vous pouvez les faire taire grâce à l'affirmation de soi, et nous allons vous donner quelques conseils pour y parvenir.

3.1. Qu'est-ce qu'un discours négatif sur soi et pourquoi certaines personnes en sont-elles affectées ?

Elizabeth Scott, psychologue et chef d'entreprise, souligne que le dialogue avec soi-même prend diverses formes, allant de pensées fondées à des fantasmes méchants et irréalistes. Essentiellement, il limite votre confiance en vous, entrave votre développement personnel et est source de stress. Le monologue intérieur négatif est associé à des problèmes de santé mentale, à une baisse de motivation, à un sentiment d'impuissance et même à la dépression. Il déforme la réalité et vous empêche d'atteindre vos objectifs.

"Il ressemble à la voix critique d'un parent ou d'un ami et suit des distorsions cognitives telles que le catastrophisme et la culpabilisation. Le fait de se concentrer sur des pensées négatives peut entraîner une baisse de la motivation ainsi qu'un sentiment d'impuissance plus important" - poursuit Scott.

Il ne s'agit pas d'une mauvaise habitude bénigne - certaines études ont établi un lien entre le discours négatif sur soi et les dépressions et sont un facteur prédictif d'une mauvaise évolution de carrière.

En outre, certaines études (Wigert et al, 2012) suggèrent que certains traits de personnalité que l'on retrouve fréquemment chez les personnes créatives, tels que le perfectionnisme ou une conscience de soi accrue, peuvent contribuer à une plus grande probabilité de s'engager dans

un discours négatif sur soi. En outre, les artistes et les femmes créatives peuvent être confrontés à des défis uniques, tels que le doute de soi, le syndrome de l'imposteur ou la pression pour répondre à des attentes élevées, ce qui pourrait potentiellement augmenter l'occurrence d'un discours négatif sur soi.

3.2. Comment arrêter les discours négatifs et les transformer en affirmations ?

L'un des inconvénients les plus évidents du discours négatif est qu'il n'est pas positif. Cela peut sembler trop simpliste, mais des recherches ont montré qu'un discours positif est en fait un bon prédicteur de la réussite en général. En tant qu'entrepreneur, vous devez vous attaquer à ce problème pour augmenter les chances de réussite de votre entreprise.

Quelques conseils peuvent vous aider à cet égard. Certains peuvent sembler évidents, mais la pratique montre que certaines choses sont plus faciles à dire qu'à faire. Prenez donc ces conseils au sérieux et efforcez-vous de les suivre.

- Pratiquer la connaissance de soi

Commencez par prendre conscience de vos habitudes de dialogue négatif. Soyez attentif aux pensées et aux déclarations que vous vous faites à vous-même et remarquez si elles sont autocritiques ou inutiles.

- **Remettre en question les pensées négatives**

Une fois que vous avez pris conscience de l'existence d'un discours négatif sur vous-même, remettez ces pensées en question en vous interrogeant sur leur validité. Demandez-vous si ces pensées sont étayées par des preuves ou si elles reposent sur des hypothèses ou des croyances irrationnelles.

- **Remplacer par des affirmations positives**

Remplacez votre discours négatif par des affirmations ou des déclarations positives. Les affirmations peuvent être valorisantes et édifiantes. Répétez-les régulièrement pour contrer les schémas de pensée négatifs.

- Pratiquer l'autocompassion

Traitez-vous avec gentillesse et compassion. Rappelez-vous que tout le monde fait des erreurs et qu'il est normal d'être imparfait. Traitez-vous comme vous traiteriez un ami qui traverse une période difficile.

- **Entourez-vous de positivité**

Entourez-vous de personnes positives qui vous soutiennent et vous encouragent. Évitez ou minimisez l'exposition aux influences négatives, qu'il s'agisse de personnes, de médias ou d'environnements qui alimentent un discours négatif sur soi.

- **Mettre l'accent sur les points forts et les réalisations**

Reconnaissez vos points forts, vos réalisations et vos qualités positives. Rappelez-vous vos succès passés et les défis que vous avez relevés. Célébrez vos progrès et renforcez votre confiance en vous.

L'affirmation de soi n'est pas un simple vœu pieux. Outre les recherches scientifiques qui la sous-tendent, plusieurs célébrités auraient également réussi à utiliser cette technique.

Jim Carrey, connu pour sa croyance dans le pouvoir des pensées et des intentions, a connu le succès en affirmant constamment ses réalisations futures. Denzel Washington a surmonté des obstacles personnels et atteint de grands sommets en adoptant un état d'esprit positif. Jennifer Lopez attribue son succès au fait qu'elle consacre au moins 15 minutes par jour à des affirmations, ce qui l'aide à garder les pieds sur terre dans le secteur compétitif du divertissement.

3.3. Comment hacker votre cerveau pour générer une motivation intrinsèque

En tant que femme chef d'entreprise, il est essentiel de créer des récompenses intrinsèques qui rendent l'aventure entrepreneuriale épanouissante et agréable. Au lieu de se concentrer uniquement sur les résultats ou les récompenses externes, tels que la reconnaissance ou les gains matériels, cultiver les récompenses intrinsèques consiste à trouver de la joie, de la satisfaction et un sentiment d'accomplissement dans le processus lui-même. Voici quelques stratégies visant à renforcer la motivation intrinsèque des femmes entrepreneurs :

Rappelez-vous que votre parcours en tant que femme entrepreneur est unique et puissant, et qu'en puisant dans les récompenses intrinsèques, vous pouvez créer une entreprise utile et prospère tout en restant fidèle à vous-même.

- **Embrasser le voyage**

Trouvez de la joie dans le processus de création de votre entreprise. Acceptez les défis, les victoires et les opportunités d'apprentissage qui se présentent à vous. Célébrez les petites

victoires et soyez fier des progrès accomplis. Reconnaissez que chaque pas en avant vous rapproche de vos objectifs et de votre vision.

- **Fixer des objectifs précis**

Définissez des objectifs clairs et significatifs qui correspondent à vos valeurs personnelles, à vos aspirations et à vos passions. En reliant vos activités entrepreneuriales à un but plus important, vous trouverez une motivation intrinsèque dans l'impact que vous pouvez créer et le changement positif que vous pouvez apporter par le biais de votre entreprise.

Cela rejoint le concept d'objectifs SMART que nous avons abordé dans le module 6 : Diriger comme une femme entrepreneure. Les objectifs précis doivent également être efficaces pour votre entreprise. Consultez le module 6 pour en savoir plus à ce sujet.

- **Cultiver le sens de l'autonomie**

Profitez de votre autonomie et de la liberté de façonner votre propre parcours entrepreneurial. Prenez des décisions en accord avec votre vision, vos valeurs et votre intuition. Célébrez le fait qu'en tant que femme entrepreneur, vous avez le pouvoir de faire la différence et de contribuer à votre secteur d'activité.

- **Donner la priorité au développement personnel**

Considérer l'entrepreneuriat comme une opportunité de croissance et de développement personnel. Considérez les défis comme des expériences d'apprentissage précieuses et cherchez à améliorer en permanence vos compétences, vos connaissances et vos capacités de leadership. Reconnaissez que chaque étape de croissance vous rapproche de la réalisation de votre plein potentiel.

Le développement personnel est également la clé de la réduction du stress. Passez au module 8 : Gestion du stress dans le secteur culturel et créatif pour en savoir plus sur les différentes stratégies que vous pouvez employer.

- **Favoriser la collaboration et le soutien**

Établir des liens et collaborer avec d'autres femmes entrepreneurs et mentors. Participez à des réseaux, des communautés et des programmes de mentorat conçus pour les femmes entrepreneurs. En entrant en contact avec des personnes partageant les mêmes idées, vous pouvez partager vos expériences, échanger des idées, recevoir du soutien et vous encourager les unes les autres dans votre parcours entrepreneurial.

Pour en savoir plus sur le réseautage, consultez le module 5 : Réseauter comme une femme entrepreneure. Vous trouverez facilement des groupes de soutien et des associations

professionnelles. S'il n'y en a pas dans votre région, c'est peut-être à vous d'organiser un événement par vous-même.

- **Célébrez vos réussites**

Reconnaissez et célébrez vos réalisations, qu'elles soient grandes ou petites. Prenez le temps de réfléchir à vos progrès et aux étapes que vous avez franchies. Reconnaissez les efforts, la résilience et le dévouement dont vous avez fait preuve. La célébration de vos réussites alimente la motivation intrinsèque et vous donne les moyens de continuer à aller de l'avant.

En intégrant ces stratégies et en adoptant les récompenses intrinsèques, les femmes entrepreneurs peuvent trouver plus d'épanouissement, de joie et de motivation dans leurs efforts entrepreneuriaux.

Principaux enseignements

- Certains traits de personnalité que l'on retrouve fréquemment chez les personnes créatives, tels que le perfectionnisme ou une plus grande conscience de soi, peuvent contribuer à une plus grande probabilité de s'engager dans un discours négatif sur soi.
- Il est essentiel de créer des récompenses intrinsèques qui rendent l'aventure entrepreneuriale épanouissante et agréable. Au lieu de se concentrer uniquement sur les résultats ou les récompenses externes, tels que la reconnaissance ou les gains matériels, cultiver les récompenses intrinsèques consiste à trouver de la joie, de la satisfaction et un sentiment d'accomplissement dans le processus lui-même.

Recommandations de lectures complémentaires

Dans ce module, nous mentionnons la fixation d'objectifs précis comme source de motivation intrinsèque. Pour en savoir plus sur la fixation d'objectifs, revoyez le concept d'objectifs SMART que nous avons abordé dans le module 6 : Diriger comme une femme entrepreneur.

Le développement personnel est également essentiel pour réduire le stress. Passez au module 8 : Gestion du stress dans le secteur culturel et créatif pour en savoir plus sur les différentes stratégies que vous pouvez employer.

Pour en savoir plus sur le travail en réseau, consultez le module 5 : Travailler en réseau comme une femme chef d'entreprise. Vous trouverez facilement des groupes de soutien et des associations professionnelles. S'il n'y en a pas dans votre région, c'est peut-être à vous d'organiser un événement par vous-même.

Références pour l'unité 3 :

Scott, E. (2022). The Toxic Effects of Negative Self-Talk. Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304>

Wigert, B., Reiter-Palmon, R., Kaufman, J. C., & Silvia, P. J. (2012). Perfectionism: The Good, the Bad, and the Creative. Psychology Faculty Publications, 24.

Bonnes pratiques

Svitlana Kostiuk : Les compétences en matière de gestion du temps sont très utiles pour répondre aux attentes de chacun.

Svitlana confectionne des gâteaux et des desserts individuels depuis 2,5 ans. Selon ses propres termes, il s'agit de desserts exclusifs que l'on ne trouve nulle part au Luxembourg. Son concept commercial est d'offrir un aspect exclusif et un goût fantastique, tout en proposant des aliments sains. Tous ses desserts sont sans gluten et sans sucre blanc raffiné. Nous l'avons contactée pour qu'elle nous explique comment elle parvient à rester motivée malgré son emploi du temps chargé.

Comment vous motivez-vous (et vos employés, si vous en avez) pour être efficace au travail ?

Personnellement, ce qui me motive le plus, c'est le retour d'information de mes clients. Chaque fois que je reçois des messages - Lana, les desserts étaient le centre de notre dîner ou le gâteau était le meilleur que nous ayons jamais essayé dans notre vie - ou des clients qui viennent régulièrement, cela signifie que je fais ce qu'il faut et que les gens apprécient cela. Ou des clients qui viennent régulièrement, cela signifie que je fais ce qu'il faut et que les gens l'apprécient. Il est très important d'être organisé car ce type de travail demande beaucoup d'heures et d'être attentif aux détails.

Quelle est l'importance de la discipline dans le travail créatif ?

Chaque semaine, j'ai une liste de clients et de commandes à effectuer. L'organisation est la clé de la réussite de mon entreprise. Les compétences en matière de gestion du temps sont très utiles pour répondre aux attentes de chacun. Sans discipline, il n'y a pas d'entreprise qui fonctionne bien.

Conseils et recommandations

- La motivation repose sur les récepteurs de dopamine présents dans le cerveau, qui procurent un sentiment de récompense lorsque des actions productives sont entreprises.
-
- La procrastination implique un choix conscient de retarder des tâches tout en connaissant les conséquences négatives, tandis que la paresse se caractérise par un manque de motivation ou d'effort sans intention délibérée de retarder.
-
- Une désintoxication à la dopamine peut aider à rompre les réponses conditionnées associées à des comportements addictifs comme le jeu, la boisson, l'alimentation ou l'utilisation excessive des médias sociaux.
-
- S'engager dans un travail créatif nécessite souvent d'entrer dans un état de flux, caractérisé par une profonde concentration, l'immersion et le plaisir. Le développement d'habitudes peut aider les femmes entrepreneurs à accéder plus facilement à cet état de flux.
-
- En adoptant un mode de pensée gagnant-gagnant, les individus peuvent puiser dans les facteurs de motivation, ce qui conduit à une augmentation de l'enthousiasme, de l'engagement et de la persévérance dans les efforts entrepreneuriaux et dans d'autres aspects de la vie.
-
- La règle des 10 000 heures met l'accent sur l'importance du développement des compétences et de l'expertise, en mettant l'accent sur les capacités individuelles plutôt que sur le sexe.
-
- Certains traits de personnalité que l'on retrouve fréquemment chez les personnes créatives, tels que le perfectionnisme ou une plus grande conscience de soi, peuvent contribuer à une plus grande probabilité de s'engager dans un discours négatif sur soi.
-
- Il est essentiel d'établir des récompenses intrinsèques qui rendent l'aventure entrepreneuriale satisfaisante et agréable. Au lieu de rechercher uniquement des résultats ou des récompenses externes, comme la reconnaissance ou les gains matériels, cultiver les récompenses intrinsèques consiste à trouver de la joie, de la satisfaction et un sentiment d'accomplissement dans le processus lui-même.

Glossaire

- Règle des 10 000 heures - Inventée par Malcolm Gladwell dans son livre "Outliers", elle suggère que pour atteindre un haut niveau d'expertise ou de maîtrise dans un domaine particulier, il faut environ 10 000 heures de pratique délibérée et d'efforts ciblés.
-
- Dopamine - Neurotransmetteur du cerveau associé au plaisir, à la récompense et à la motivation. Elle joue un rôle dans la régulation de l'humeur, de la motivation et du renforcement de certains comportements.
-
- Motivation intrinsèque - Pulsions internes ou désir de s'engager dans une activité pour la satisfaction et le plaisir qu'elle procure, plutôt que pour des récompenses ou des incitations externes.
-
- Paresse - État de réticence ou de refus de s'engager dans des activités productives ou exigeant des efforts. Il s'agit généralement d'un manque de motivation ou d'énergie pour accomplir des tâches, qui se traduit souvent par l'évitement du travail ou des responsabilités.
-
- Procrastination - Action de retarder ou de reporter des tâches ou des actions, ce qui conduit souvent à éviter des activités importantes ou nécessaires. Elle peut résulter de différents facteurs, tels que le manque de motivation, la peur de l'échec ou la difficulté à gérer son temps.
-
- Affirmation de soi - Pratique consistant à réaffirmer ses qualités, ses valeurs ou ses croyances positives. Elle consiste à se concentrer sur ses points forts et ses réalisations personnelles afin de renforcer l'estime de soi, la confiance et la motivation.
-
- Pensée gagnant-gagnant - Un état d'esprit qui recherche des résultats mutuellement bénéfiques dans les interactions interpersonnelles et les négociations. Elle met l'accent sur la collaboration, la coopération et la recherche de solutions qui satisfont les intérêts et les objectifs de toutes les parties concernées.

Références

Shahnawaz, G. (2016). Procrastination among Students: The Role of Gender, Perfectionism and Self-esteem. The Indian Journal of Social Work, 77(2), 191-210.

Sepah, C. (2019). The Definitive Guide to Dopamine Fasting 2.0: The Hot Silicon Valley Trend. The Startup.

Gillette, H. (2023). What is Dopamine Fasting?" Medically reviewed by Olele, I., DO, MBA, MS. Updated on January 27, 2023.

Newport, C. (2016). Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. New York, NY: Grand Central Publishing.

Scott, E. (2022). The Toxic Effects of Negative Self-Talk. Verywell Mind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/negative-self-talk-and-how-it-affects-us-4161304>

Wigert, B., Reiter-Palmon, R., Kaufman, J. C., & Silvia, P. J. (2012). Perfectionism: The Good, the Bad, and the Creative. Psychology Faculty Publications, 24.

Covey, S. R. (2004). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. New York, NY: Free Press.

Gladwell, M. (2011). Outliers: The Story of Success. New York, NY: Back Bay Books.

Taniguchi, S. (2018). The 10000 Hour Rule And What You Should Know About It. [Blog post]. March 7, 2018.

Vérifiez vos connaissances (choix multiple avec une seule réponse correcte)

1. Quelle est la définition de la procrastination ?

- a) La procrastination implique généralement une décision consciente de retarder les choses, même si l'on est conscient des conséquences négatives.
- b) La procrastination est un manque de motivation ou d'effort sans intention délibérée de retarder les tâches.
- c) La procrastination est un phénomène psychologique qui permet aux gens de rester motivés dans la poursuite de leurs objectifs à long terme.
- d) La procrastination est un ensemble d'exercices physiques visant à améliorer la motivation.

2. Lequel des traits de caractère suivants est un facteur prédictif de la procrastination ?

- a) L'ouverture d'esprit - les personnes les plus enclines à s'engager avec les autres sont souvent distraites de leur travail.
- b) Empathie - remettre ses tâches à plus tard tout en aidant les autres.
- c) Perfectionnisme - choisir de ne pas poursuivre le travail parce qu'il ne sera pas parfait à la fin.
- d) L'agréabilité - le désir de plaire à tout le monde.

3. Qu'est-ce que la dopamine et quel est son lien avec la motivation ?

- a) La dopamine est un neurotransmetteur produit dans le cerveau. Elle agit comme une récompense chaque fois qu'une personne entreprend une action productive.
- b) La dopamine est un médicament en vente libre dont il a été démontré qu'il améliorerait la motivation.
- c) La dopamine est un médicament en vente libre dont on a observé les effets secondaires négatifs, notamment la démotivation.

- d) La dopamine est une affection médicale connue pour présenter des symptômes tels que la démotivation.

4. Comment se désintoxiquer de la dopamine ?

- a) Consultez votre médecin, car il pourrait être dangereux d'essayer de le faire seul.
- b) Pratiquez le contrôle des stimuli - par exemple, faites en sorte que l'utilisation de votre smartphone ou de votre ordinateur portable ne soit pas pratique, bloquez certaines applications, etc.
- c) Travaillez moins d'heures en général, afin de réduire la quantité de dopamine dans votre système.
- d) Déménagez dans un endroit plus calme, par exemple dans une zone rurale de votre pays.

5. Qu'est-ce qu'un "état d'écoulement" ?

- a) Sentiment de croissance et de maîtrise d'une compétence particulière
- b) Le maintien d'un sentiment de motivation et d'accomplissement
- c) Un état de profonde concentration, d'immersion et de plaisir dans la tâche à accomplir.
- d) Un rêve lucide qui est très utile dans la phase d'idéation d'un travail créatif.

6. Comment améliorer la motivation intrinsèque ?

- a) Vous ne pouvez pas, car la motivation intrinsèque est une prédisposition biologique.
- b) Commencez à faire payer davantage vos produits et services.
- c) Envisagez de changer de carrière et de vous éloigner du secteur culturel et créatif.
- d) Développez vos compétences, soyez discipliné, fixez-vous des objectifs et suivez vos progrès.

7. Qu'est-ce que la pensée Win/Win ?

- a) Rechercher le bénéfice mutuel dans toutes les interactions humaines.
- b) Incorporer des pratiques habituelles qui impliquent un apprentissage continu.

- c) Célébrer les étapes importantes et maintenir un sentiment de motivation et d'accomplissement.
- d) Devenir plus conscient des comportements impulsifs et promouvoir une pensée flexible.

8. Selon l'auteur Malcolm Gladwell, combien de temps faut-il pour acquérir la maîtrise d'une compétence ?

- a) Cela dépend de la motivation de l'individu
- b) 1000 heures
- c) 10 000 heures
- d) 15 000 heures

9. Laquelle des techniques suivantes n'est PAS une technique visant à réduire les discours négatifs sur soi ?

- a) Pratiquer la conscience de soi
- b) Utiliser des affirmations positives
- c) Reconnaître ses points forts et ses réalisations
- d) Retarder la partie difficile du travail en faisant d'abord quelque chose de facile

10. Quel est le principal avantage de l'utilisation d'auto-affirmations positives ?

- a) Il n'y en a pas - l'affirmation de soi se transforme souvent en vœux pieux et est aussi dangereuse qu'un discours négatif sur soi.
- b) Elles vous aident à rester motivé et à accomplir vos tâches en temps voulu.
- c) Les auto-affirmations positives peuvent être partagées avec d'autres personnes afin de vous positionner en tant qu'expert.
- d) Les auto-affirmations persuaderont les clients que vos services sont supérieurs à ceux de vos concurrents.