

**EN CE MOMENT :****ANNONCES IMMO****PODCASTS****VOS IMPÔTS****5800****VOTRE CARRIÈRE****CATHERINE OBERLÉ AIDE LES FEMMES À SURMONTER LEURS PEURS AU BOULOT****FEMME****+ SUIVRE****FLORENCE RAJON
PUBLIÉ LE 01/08/2018 À 9H29**

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

Catherine Oberlé aide les femmes à surmonter leurs...**PARTAGER SUR GOOGLE+****PARTAGER SUR FACEBOOK****PARTAGER SUR LINKEDIN****PARTAGER SUR WHATSAPP****PARTAGER PAR E-MAIL****PARTAGER PAR SMS**

me raconter les tracas de leur vie professionnelle... et inversement. Elles réalisent que les mêmes situations se reproduisent dans les sphères privée et professionnelle. J'ai beaucoup travaillé sur les abus sexuels, et j'ai compris qu'il y avait une corrélation avec le harcèlement moral en entreprise. Les personnes ayant vécu des abus ne parviennent souvent pas à trouver les ressources pour se défendre et poser des limites dans le cadre de l'entreprise. Pour moi, tout cela est évidemment lié."

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

[Accepter](#)

>> À lire aussi - Les horreurs sexistes qu'entendent les femmes au bureau

Au micro, la fondatrice évoque sa propre histoire pour expliquer la naissance de cette Académie peu scolaire : “Enfant, j’étais sage. Je m’adaptais pour ne surtout pas faire de vagues. Puis un déclic s’est produit. J’ai décidé que plus jamais je ne serais la gentille petite fille sage. J’ai acheté une moto, j’ai passé mon permis poids lourds, je ne me suis plus fixé de limites.” Durant de nombreuses années, elle travaille pour des compagnies aériennes, encadrant des équipes essentiellement masculines. Au moment où sa carrière décolle, elle fait un burn-out qui l’amène à se reconstruire et à repenser sa voie professionnelle. “Comme beaucoup de femmes managers, j’imitais les codes masculins. Mais ça ne peut pas fonctionner. Lorsqu’on se présente avec une énergie plus féminine, ça passe beaucoup mieux.”



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d’offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d’analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l’utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d’analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d’autres informations que vous leur avez fournies ou qu’ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s’opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

Catherine Oberlé aimerait aujourd'hui aider les femmes à sortir de leur conditionnement, et plus seulement dans l'intimité de son cabinet. Mi-université, mi-réseau, l'Académie du Féminin proposera des soirées, des formations, des sommets en ligne, avec des intervenants très variés : danseuses, thérapistes, coachs, hommes et femmes. Parmi eux, sa marraine, Christine Lewicki, auteure à succès de la série de livres *J'arrête de râler* (Eyrolles) et *Wake Up!* (Pochet Editions). Cette Française, installée en Californie, a bien connu les ressources humaines avant de devenir coach. "J'ai cru longtemps que ce qui définissait la réussite se passait dans le cerveau. Mais non, le patron, c'est le coeur. Lorsque l'on prend des décisions, il faut les envisager par le filtre de la résonance en soi, puis du raisonnable. Le vrai épanouissement arrive lorsqu'on est "aligné", que nos choix correspondent à nos envies. C'est une vibration plus corporelle qu'intellectuelle."

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

coeur, travailler son intuition n'a rien d'ésotérique, au contraire, s'enthousiasme Christine Lewicki. Quand je propose le séminaire "Wake Up !", je prévois toujours de la danse. Le premier jour, l'activité est obligatoire, puis elle devient facultative. C'est drôle, mais les plus réticents reviennent volontiers ! On passe notre temps à être conforme à ce que les autres attendent de nous. L'Académie du Féminin est une invitation à oser croire que ce que l'on porte en soi a de la valeur."

"Ça ne sert à rien de dire aux femmes : allez-y, vous pouvez "briser le plafond de verre", insiste Catherine Oberlé. Si elles ne sentent pas profondément qu'elles en sont capables, elles n'y arriveront pas. Il faut avoir acquis une bonne confiance en soi et une sécurité de base. Pour moi, un travail personnel est nécessaire pour se connecter à ces racines-là." Une conviction qui est également celle de Christine Lewicki : elle a souvent pu constater, auprès des personnes avec qui elle travaille, à quel point l'évolution se fait grâce au ressenti physique et émotionnel.

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

plus rien ne semble les arrêter, explique la coach. A l'inverse, une femme qui ne l'a pas trouvé pédale dans la semoule ! Elle doute, elle se juge, elle se sabote. C'est difficile parce que les femmes pensent que le bien-être est une frivolité et que notre job est d'être sur tous les fronts. Pour beaucoup, danser, faire du yoga ou courir dans la forêt sont des activités à pratiquer pendant les vacances... Elles ne se donnent pas la permission de se mettre au coeur de leur vie. Or quand elles le font, tout le monde y gagne.”

Aucune surprise donc, à voir figurer parmi les rôles modèles de la fondatrice de l'Académie du Féminin, Amma, l'Indienne qui fait le tour du monde pour serrer dans ses bras des millions de gens et qui lutte pour la préservation de la planète comme pour l'éducation des jeunes. “Elle m'impressionne, justifie Catherine Oberlé. C'est une femme de coeur, généreuse, mais avec de la poigne. Elle dirige avec une énergie remarquable, toute en rondeurs, mais ferme. On sent en elle une puissance phénoménale.”

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

A LIRE AUSSI

Pour surmonter une épreuve au boulot, écrivez !

Acceptez l'aide des robots dans votre boulot !

Rugby: une association aide les fans à surmonter la dépression

FEMME

© **MANAGEMENT**



OFFRE PROMO

Abonnez-vous et profitez de + de **20%** de réduction !

J'EN PROFITE

The image shows a promotional banner for Capital magazine. On the left is a cover of the magazine with the headline 'SE SOIGNER MIEUX ET MOINS CHER C'EST POSSIBLE!'. On the right, a large orange diamond shape contains the text 'Abonnez-vous et profitez de + de 20% de réduction !'. Below the diamond is a yellow button with the text 'J'EN PROFITE'.

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter



Journée internationale des femmes: portrait d'une aide-maçon



2 personnes sur 3 ont peur des assistants virtuels comme Siri et Alexa — ce consultant explique comment surmonter cette crainte irrationnelle



Catherine Guillouard, de l'aérien aux transports en commun



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter



Surmonter le choc de l'impatriation



Catherine de Médicis, reine du compromis



Le pape invite les Européens à surmonter leur peur des migrants



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter



Technip surmonte l'avertissement de Saipem



Comment surmonter la peur de l'inconnu au travail



Surmontez votre stress au travail

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

-
- 2 Mais comment recevoir RMC Sport via Canal+ ?

 - 3 Ligue des Champions, Ligue Europa : victoire pour Canal+, défaite pour RMC Sport

 - 4 Envoyé Spécial : un groupe de maisons de retraite a tenté d'interdire la diffusion

VOIR LES + LUS



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

SERVICES RECOMMANDÉS PAR CAPITAL

OFFRES D'EMPLOI

FAIRE ANALYSER SON CV

CRÉER SON ENTREPRISE EN FRANCHISE

CONTENUS SPONSORISÉS



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

Gagnez des Miles à Chaque Achat : Echangez vos Miles contre des Billets d'Avion Vos Achats Récompensés

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

Deliver better marketing results with Ligatus. Premium native advertising at its absolute best.


Capture, Inspire, Engage

Publicité 



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

 **Management**
87,168 likes

[Like Page](#) [Send Message](#)

Be the first of your friends to like this



Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter

Conditions générales d'utilisation | Charte pour la protection des données
| Mentions légales | Tous vos magazines | Abonnement magazine | Publicité

© 2018 Prisma Media - Tous droits réservés
Un site du groupe Prisma Media (G+J Network)

Les cookies nous permettent de personnaliser le contenu et les annonces, d'offrir des fonctionnalités relatives aux médias sociaux et d'analyser notre trafic. Nous partageons également des informations sur l'utilisation de notre site et avec nos partenaires médias sociaux, de publicité et d'analyse, qui peuvent combiner celles-ci avec d'autres informations que vous leur avez fournies ou qu'ils ont collectées lors de votre utilisation de leurs services. Pour en savoir plus et, notamment, pour s'opposer à leur installation, nous vous invitons à consulter notre Charte pour la Protection des Données et à paramétrer vos cookies.

Accepter