

Sortie livre : Sophie Muffang donne aux femmes les clés de leur empowerment

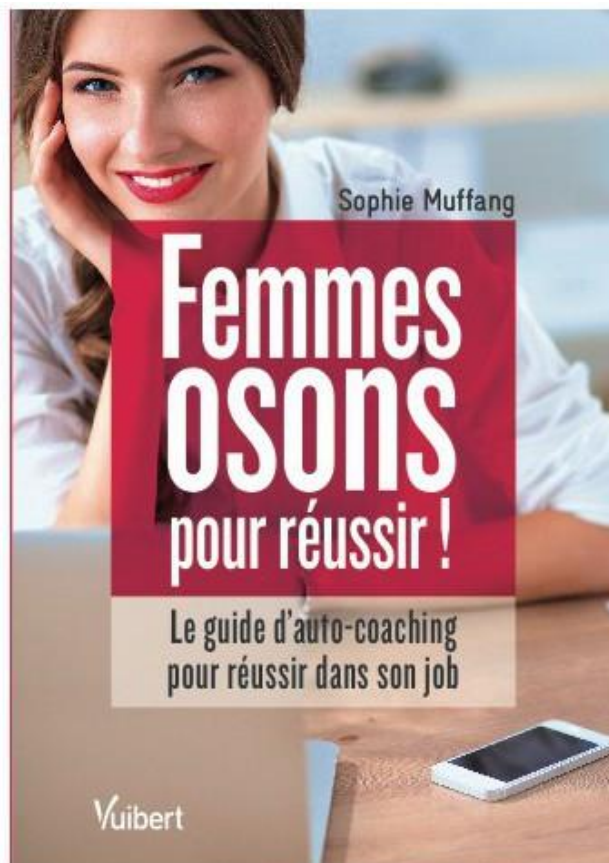
En 1965, les femmes obtiennent le droit de travailler sans demander l'autorisation de leur mari. En un peu plus de cinquante ans, que de chemin parcouru !... Mais que le chemin semble encore long !

En 2018, les inégalités salariales, les stéréotypes hommes/femmes 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 cofondatrice de l'association d'entraide au féminin Solid'Elles, [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 !



Femmes : osons pour réussir ! - Le guide d'auto-coaching pour réussir dans son job

1968 - 2018... comme un souffle d'empowerment dans l'air...

50 ans après mai 68, « rivière souterraine » au creux de laquelle l'émancipation de la femme fera son lit, l'égalité homme/femme fait toujours débat. Bien sûr, il n'est plus question de guerre des sexes et les femmes sont aujourd'hui libres dans notre pays de mener la vie qu'elles ont choisie, d'étudier, de se marier ou non, d'avoir ou non des enfants, de travailler, d'entreprendre... à condition d'être capables de s'affranchir des injonctions sociales, et de leurs propres croyances limitantes.

Sophie Muffang souligne,

“ En 2018, il existe toujours des freins et des résistances à la réussite professionnelle des femmes. Mais les rapports hommes/femmes ont heureusement évolué et l'essentiel se joue désormais loin des clivages de genre. L'enjeu pour les femmes d'aujourd'hui consiste à trouver la confiance et l'audace qui leur font encore trop souvent défaut pour prendre le pouvoir sur leur vie, et s'épanouir enfin pleinement. Chacune à titre individuel est responsable de sa carrière et de son équilibre de vie... et chacune a le pouvoir de contribuer, par ses choix et ses réussites, à l'empowerment au féminin ! ”

Un guide pratique et inspirant pour toutes les femmes

Pour toutes les femmes pour qui s'épanouir dans sa vie privée et dans sa carrière n'est pas une option mais une envie impérieuse et assumée, le livre de Sophie Muffang, ***Femmes : osons pour réussir !*** constitue un précieux guide pratique, riche d'outils, de conseils et d'astuces, de retours d'expériences et de témoignages.

Au fil de 200 pages, Sophie Muffang offre en effet à ses lectrices, pour moins de 20€, un véritable auto-coaching, comprenant :

- 55 cas de coaching pratiques et de nombreux outils de développement ;
- 11 témoignages "charnels" et variés de femmes remarquables, qui partagent avec générosité les difficultés et les doutes surmontés, leurs valeurs, leurs expériences et les clés de leur succès ;
- de nombreuses astuces faciles à mettre en oeuvre ;

- des focus sur des situations concrètes : start up, 1er job, reconversion, management, expatriation... ;
- en fin de chaque chapitre : un relevé de décision et un plan d'action

Sophie Muffang confie,

“ Je me suis rendu compte que l'entreprise ayant été créée pour et par les hommes, les femmes en méconnaissent certains codes. A travers mon livre Femmes : osons pour réussir ! je souhaite mettre mon expertise et mon expérience de coach au service de celles qui veulent assumer leur vie pro ET leur vie perso, et qui ont envie de s'épanouir dans ces deux aspects de leur vie. La prise de conscience et le gain de confiance constituent le socle sur lequel elles peuvent s'appuyer pour faire leurs choix en conscience et sans culpabiliser. ”

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

Elles ont lu *Femmes : osons pour réussir !*

"Très bon guide qui permet une bonne analyse de soi-même afin de s'élever et d'améliorer son approche de la vie. J'ai trouvé une mine de conseils, d'outils qui aident à se dépasser et à oser !"

Saskia B. - Fnac, décembre 2017

"Ce livre est très intéressant, j'y ai appris des tas de choses, comme "l'elevator pitch", j'ai retenu des idées comme "se laisser un message sur son répondeur" pour s'écouter ensuite...Bravo et merci !"

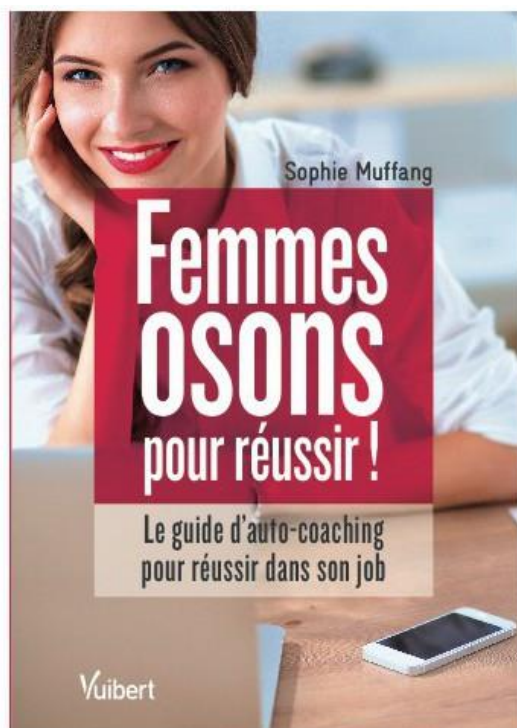
Christine S.

"Ce livre a été pour moi comme une bouffée d'oxygène...Sa structure, les nombreux témoignages ainsi que les conseils pratiques sont une vraie mine d'or, bravo !"

Jilda J.

"La lecture de ce livre m'a mise en énergie et m'a donné envie de faire des choses. Parfois, je doute d'y arriver et les témoignages des femmes me donnent le courage d'avancer."

Marie L.



Informations pratiques

Femmes : osons pour réussir !

- Éditions Vuibert
- Parution : Octobre 2017
- 200 pages
- ISBN : 9782311622171
- 19,90 €

A propos de Sophie Muffang

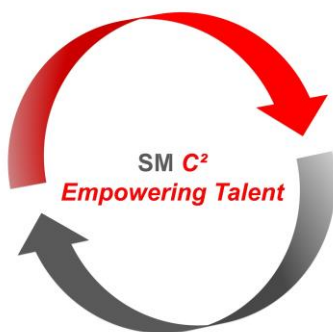
Docteur en linguistique attachée au sens, Executive Coach diplômée et supervisée, et Consultante MBTI accréditée, Sophie Muffang se passionne pour l'humain et le développement des potentiels. Son expérience internationale de 11 ans dont 8 à New York oriente sa pratique sur « l'empowerment » avec l'ambition de déceler et révéler le potentiel, « la pépite » présente en chacun.



Spécialiste de l'accompagnement au changement, Sophie Muffang accompagne des cadres et des dirigeants pour leur permettre de relever de nouveaux défis et d'améliorer leur performance. Parmi ses sujets de prédilection : la prise de poste, l'expatriation et l'impatriation ou encore le développement de la parité dans les organisations.

Femme babyboomer et mère de 3 filles des Générations Y et Z, Sophie Muffang a en effet à cœur de contribuer à ce que chacun, hommes et femmes, puisse trouver par une meilleure connaissance des fonctionnements des uns et des autres, les moyens d'une coopération vertueuse où chacun est à sa juste place. En parallèle de ses activités de coach, elle a d'ailleurs co-fondé Solid'Elles, une association d'entraide au féminin dont la mission est d'aider des femmes qui traversent une difficulté de vie à retrouver confiance, envie, espoir.

Pour en savoir plus



Site web : <http://www.smc2.org/blog>

Linkedin : <https://www.linkedin.com/in/sophiemuffang/>

Twitter : <https://twitter.com/SophieMuffang>

Contact presse

Sophie Muffang

Mail : sophiemuffang@executivecoach.im

Tél. : 06 46 26 03 45