

REGARD  
**15**  
ans | years

R É A L I S E R

l'égalité

E N C A D R E R

la relève académique

G É R E R

des ressources humaines

A C Q U É R I R

des connaissances

R É U N I R

et créer des réseaux

D É V E L O P P E R

des compétences

Programme d'ateliers proposé par les Bureaux  
de l'égalité des hautes écoles de Suisse romande

Workshop programme organised by the Equal  
Opportunities Offices at universities in French-  
speaking Switzerland

2019

**APERÇU DES ATELIERS 2019 | WORKSHOP PROGRAMME 2019**





Dates	Inscription dès Registration start	Ateliers Workshops	Lieu Location	Animation Trainer	Thème Topic	Public cible Target group	Page
25 <sup>th</sup> January + 8 <sup>th</sup> February	7 <sup>th</sup> January	<b>Emotional intelligence: why it matters</b>	Neuchâtel	Silke Mischke		♀	5
29 janvier	7 janvier	<b>Question de regard ? Perception de soi et choix de carrière</b>	HES-SO	Ana María Vidal			5
31 <sup>st</sup> January + 1 <sup>st</sup> February	7 <sup>th</sup> January	<b>Project management for successful researchers</b>	Fribourg	Carine Galli-Marxer			6
7 <sup>th</sup> + 8 <sup>th</sup> March + 11 <sup>th</sup> April	24 <sup>th</sup> January	<b>Self-empowerment: discover how to build your power to act</b>	EPFL	Nir Zalts		♀	6
19 <sup>th</sup> March	5 <sup>th</sup> February	<b>Increase your assertiveness in institutional power games</b>	EPFL	Sibyl Schädeli			7
28 <sup>th</sup> March	14 <sup>th</sup> February	<b>Pushing back against everyday sexism</b>	Lausanne	Sira Isaac			7
5 avril	22 février	<b>Reconnaître et affirmer ses potentiels</b>	Genève	Moïra Salvadore			8
9 <sup>th</sup> April	26 <sup>th</sup> February	<b>Facilitation techniques for working groups</b>	Genève	Sira Isaac			8
3 mai	22 mars	<b>Se préparer à la leçon d'épreuve</b>	Genève	Mallory Schaub, Prof. Sévane Garibian			9
9 mai	28 mars	<b>Let's celebrate! L'anniversaire de REGARD</b>	Lausanne	Plusieurs intervenant-e-s			17
13 mai	1er avril	<b>Savoir négocier: techniques et stratégies</b>	Lausanne	Dagmar Engfer			9
16 <sup>th</sup> May	4 <sup>th</sup> April	<b>Finding and applying for funding in academia</b>	Fribourg	Susanne Matuschek			10
May (to be defined)	6 weeks before	<b>Writing and publishing in academia</b>	Neuchâtel	Sarah Stauffer			10
19 <sup>th</sup> + 20 <sup>th</sup> June	8 <sup>th</sup> May	<b>Interpersonal communication for women scientists</b>	EPFL	Melissa Davies, Stéphanie Ruder			11
11 septembre	31 juillet	<b>Prise de parole – boîte à outils</b>	Fribourg	Eva Vokacova Cendros			11
12 septembre	1er août	<b>Chemin de vie et choix de carrière</b>	Lausanne	Florence Hügi			12
24 septembre	13 août	<b>Perception de soi et évolution de carrière</b>	HES-SO	Ana María Vidal			12
3 + 4 octobre	22 août	<b>Gestion de conflits – coaching en groupe</b>	Neuchâtel	Marie-Paule Haefliger			13
11 <sup>th</sup> October	30 <sup>th</sup> August	<b>Academic mobility and dual career planning</b>	EPFL	Sarah Blackford		♀	13
18 octobre	6 septembre	<b>Au-delà des Hautes Ecoles: se lancer dans une carrière non-académique</b>	HES-SO	Evelina Breschi			14
14 novembre	3 octobre	<b>Devenir professeure, mettre toutes les chances de son côté !</b>	Genève	Mallory Schaub, Brigitte Mantilleri			14
21 novembre	10 octobre	<b>Budgets de recherche: construction et compréhension</b>	Genève	Jennifer Mcclung			15
28 <sup>th</sup> November	17 <sup>th</sup> October	<b>Developing and harnessing professional networks</b>	Lausanne	Tanja Wranik			15

## LE PROGRAMME REGARD




L'objectif du programme REGARD est de développer des compétences et proposer des outils concrets de gestion de carrière et d'encadrement de la relève féminine. Les ateliers créent par ailleurs des espaces de discussion et d'échange d'expériences entre chercheuses et ont pour but de générer une sensibilisation à la thématique de l'égalité. C'est ainsi que trois ateliers proposés en 2019 sont ouverts à un public mixte femmes-hommes.

La participation aux ateliers est gratuite pour les doctorantes, les post-doctorantes et les professeures des universités de Suisse romande, de la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO) et de l'EPFL. Les ateliers sont proposés en français ou en anglais.

### Thèmes des ateliers

-  Planification de la carrière académique
-  Outils de communication
-  Développement personnel
-  Gestion de projets de recherche

### Public cible

-  Assistantes, doctorantes
-  Post-doctorantes, maître-assistantes, chargées de cours et d'enseignement, maîtres d'enseignement et de recherche et autres fonctions du corps intermédiaire
-  Professeures





**L'inscription aux ateliers est ouverte en principe six semaines avant la date de l'atelier et se fait en ligne sur le site internet [www.unifr.ch/regard](http://www.unifr.ch/regard). Toute inscription confirmée est définitive. Un désistement intervenant moins d'une semaine avant l'atelier ou une absence non excusée et non motivée entraîne une participation aux frais d'un montant de CHF 200.– (sauf en cas de force majeure).**

## THE REGARD PROGRAMME



The REGARD programme aims to develop competences and proposes concrete tools for career management and supervision for young female academics and women professors. The workshops also create opportunities for discussion and the exchange of experiences between women researchers and aim to increase awareness about gender equality in the academic career. That's why three workshops organised in 2019 will be open to male researchers as well.

Participation is free of charge for PhD students and members of the universities of the French-speaking part of Switzerland, the University of Applied Sciences in Western Switzerland and the EPFL. Workshop language is either French or English.

### Workshop topics

-  Plan your academic career
-  Communication tools
-  Personal development
-  Project management for research

### Target groups

-  Assistants, PhD students
-  Postdocs and all positions of the mid-level faculty
-  Professors
-  Public mixte | Gender mixed audience

**Registration usually opens six weeks before the start of the workshop and must be done online through the website [www.unifr.ch/regard](http://www.unifr.ch/regard). Every confirmed registration is considered final. Withdrawal less than one week before the workshop, an absence from the workshop without excuse or explanation entail a fee of CHF 200.– (except in the case of force majeure).**

## Emotional intelligence: why it matters



### Description and objectives

How we feel influences our perceptions, decisions and actions. Accurately perceiving how you and others feel, using these feelings to assist with the task at hand, understanding how these feelings arose and how they will change, and then managing to stay open to these feelings makes us efficient in our interaction with others. Emotional Intelligence Theory describes four emotional key abilities:

- Perceive Emotions accurately
- Use Emotions to help you think
- Understand Emotions' causes and changes
- Manage Emotions by including the data of emotions in our thinking, decisions and actions

In this workshop you will learn to explore how these skills matter in interacting with each other and how they can potentially impact your teaching. At the end of this workshop, you will be able to give a definition of the emotional key abilities and identify which of these strengths you would like to leverage and which could become development opportunities for you.

### Approach

In this experiential workshop you will be introduced to the key concepts and then explore experientially how each of the key abilities could be applied and translated into concrete situations at the work place.

Based on your understanding and learning from the role plays you will be encouraged to define personal strategies on how to leverage and/or develop your own emotional skills.

### Trainer

Silke Mischke, cognitive psychologist and executive coach

Number of participants	12
Dates and location	25 <sup>th</sup> January + 8 <sup>th</sup> February, University of Neuchâtel
Registration opening	7 <sup>th</sup> January
Duration	2 half days (9h–13h)
Contact	<a href="mailto:egalite.chance@unine.ch">egalite.chance@unine.ch</a>

## Question de regard? Perception de soi et choix de carrière



### Description et objectifs

La femme prend de plus en plus sa place dans le monde académique. Des modèles de référence inspirent votre parcours. Quel regard portez-vous sur vos collègues, femmes et hommes, et quel est l'impact du regard des autres sur vous et sur vos choix? Cernez vos ressources personnelles pour développer votre carrière de manière satisfaisante.

### Cet atelier vous propose de :

- Reconnaître l'impact du regard que vous portez sur votre réalité professionnelle
- Légitimer vos choix face à la diversité d'options
- Renforcer votre leadership personnel
- Valider votre autorité
- Clarifier l'itinéraire académique dont vous rêvez

L'atelier se déroule en une journée, une réflexion préparatoire sera proposée aux personnes inscrites une semaine avant la séance.

Un deuxième atelier en continuité avec cette journée est prévu le 24 septembre 2018. Il s'adresse aux personnes qui auront suivi ce premier atelier et qui souhaiteront faire le point de l'évolution mise en route, ainsi que de bénéficier d'un nouvel espace de partage afin de peaufiner le parcours de carrière.

### Approche

Méthode participative et impliquante : réflexion individuelle, travail de groupe et expression créative.

### Animation

Ana María Vidal, formatrice, coach ICF, conférencière et écrivaine

Nombre de participantes	12
Date et lieu	29 janvier, HES-SO Master, Lausanne
Inscription dès le	7 janvier
Durée	1 journée
Contact	<a href="mailto:egalite&amp;diversite@hes-so.ch">egalite&amp;diversite@hes-so.ch</a>

## Project management for successful researchers



### Description and objectives

After this workshop, participants will have methods and tools to successfully develop, manage and supervise research projects. They will be able to:

- Set project objectives
- Structure and plan a project
- Define roles and responsibilities in projects
- Create the project budget
- Manage risks
- Establish a communication plan
- Guide and control projects in a flexible and meaningful way.

### The workshop addresses the following questions:

- What is a project and what are the main impact factors?
- What should I do to successfully complete my research projects?
- How should I structure, plan and guide my projects?
- How should I communicate with my stakeholders (prof., team members, sponsors, etc.)?

### Approach

No prior knowledge of project management is required for this very practical workshop. Theoretical inputs will be applied during the group exercises. All participants should be working on approved/financed research projects (i.e. a PhD thesis).

### Trainer

Dr. Carine Galli Marxer, physicist, project manager and trainer, Cubisma Ltd.

Number of participants	12
Dates and location	31 <sup>st</sup> January + 1 <sup>st</sup> February, University of Fribourg
Registration opening	7 <sup>th</sup> January
Duration	2 consecutive days
Contact	regard@unifr.ch

## Self-empowerment: discover how to build your power to act



### Description and objectives

- How could you feel more competent, worthy, valuable, and capable of doing things? What would enable you to address adversity with calm and resolve?
- How could you create conditions around you that would foster your ideas and projects?
- How could you develop courage to fight for what is important to you and to say No to what is not?

Although these questions seem very personal, they are actually widely shared and universal. Most people have doubts and struggle at times with their self-image, self-acceptance and confidence. Research shows consistently that developing these aspects is highly correlated to coping with life challenges, and emotional well-being.

This workshop is designed to help you identify ways to foster positive self-image, to transform limiting beliefs into self-compassion, and to increase your “power to act”.

### Approach

Through experience sharing, discovery of tools like cultivating self-care and mindfulness, as well as via the analysis of concrete situations, each participant will be able to make another step on her/his path of professional and personal growth.

### Trainer

Nir Zalts, expert for leadership and professional development

Number of participants	8
Dates and location	7 <sup>th</sup> + 8 <sup>th</sup> March + 11 <sup>th</sup> April, EPFL
Registration opening	24 <sup>th</sup> January
Duration	2 consecutive days + follow-up session (9h–12h)
Contact	bureau.egalite@epfl.ch

## Increase your assertiveness in institutional power games



### Description and objectives

In the business world as well as in universities, strategies for power games and assertiveness become increasingly important with each career step. For women, the “likability” requirement often represents an additional challenge. Have you ever experienced “games” being played with unspoken rules, not knowing how to act or play along? This workshop reveals and decodes unspoken rules and behaviour patterns, guides you in identifying scheming, traps and tricks, and shows you how to achieve greater room for manoeuvre and increased assertiveness.

### Content of the workshop:

- Power dynamics in hierarchical organizations
- Decoding verbal and non-verbal language, symbols and gestures in daily power games
- How to make yourself seen and listened to in meetings and further relevant settings
- How to react to attacks and offenses

### Participants

- Will get to know the essential rules in power games and how to play along
- Will be able to decide in any given power situation whether they want to participate in the game or not and thus gain more freedom of choice
- Will learn how to react to verbal and non-verbal attacks and offenses
- Will be able to make themselves heard and listened to

### Approach

- Theoretical and evidenced based inputs about relevant mechanisms and models in power and status games
- Analysis of concrete power game situations and movie scenes
- Training of verbal and non-verbal tactics and strategies
- Exchange of experiences and peer feedback

### Trainer

Lic.phil. Sibyl Schädeli, lecturer, coach ICF PCC, and consultant

Number of participants	14
Date and location	19 <sup>th</sup> March, EPFL
Registration opening	5 <sup>th</sup> February
Duration	1 day
Contact	bureau.egalite@epfl.ch

## Pushing back against everyday sexism



### Description and objectives

This workshop seeks to increase PhD's and postdocs' skills in identifying and countering potential negative effects of sexism in their lives. During the workshop, we will practice techniques and approaches to respond to various professional situations (including those brought by participants). The focus will primarily be on addressing bias encountered in other people; however, we will also explore how we have each internalized some beliefs that are not necessarily coherent with our professed views.

### The workshop will follow a 3-part structure:

- **It's still alive!** – Recognizing and challenging sexism in your life (Micro-aggressions, intersectionality, implicit bias, mansplaining)
- **Sisterhood** – Finding mentors and supporting others (Amplifying, spotlighting, networking, avoiding anti-mentors)
- **Self-Care** – Choosing your battles and developing your internal compass (self-confidence, legal resources, work/family balance)

### Approach

This workshop is resolutely participative and will employ multiple strategies to promote personal reflection, small group discussion, and collaborative problem solving.

### Trainer

Siara Isaac, teaching advisor, Teaching Support Centre, EPFL

Number of participants	16
Date and location	28 <sup>th</sup> March, University of Lausanne
Registration opening	14 <sup>th</sup> February
Duration	1 day
Contact	egalite@unil.ch

## Reconnaitre et affirmer ses potentiels



### Description et objectifs

L'atelier proposé vise à accompagner les femmes de la relève à reconnaître et à valoriser leurs potentiels d'accès à un poste de professeure ordinaire. Des outils pratiques d'affirmation leur seront transmis.

Pour parvenir à libérer les potentiels, les chercheuses seront amenées à s'explorer à travers des outils créatifs et projectifs de connaissance de soi. Ces derniers ont pour objectif de les amener à se poser des questions sur leur identité professionnelle, leurs forces et faiblesses, leurs valeurs, leurs préférences et leurs compétences.

### Approche

Dans une atmosphère de confiance et de confidentialité, chaque participante identifie ses potentiels ainsi que des outils pratiques pour les affirmer dans son quotidien professionnel. Afin de :

- Mieux se connaître
- Identifier ses freins et blocages
- Identifier ses valeurs, ses préférences et ses compétences
- Fortifier la confiance en ses potentiels de carrière

### Animatrice

Moïra Salvadore, psychologue du travail, formatrice indépendante (FSEA), Genève

Nombre de participantes	12
Date et lieu	5 avril, Université de Genève
Inscription dès le	22 février
Durée	1 journée
Contact	ateliers@unige.ch

## Facilitation techniques for working groups



### Description and objectives

This workshop will allow you to explore and pilot different approaches and techniques for managing a small team or leading a team on a specific project. Specifically, it will assist you with:

- Setting the tone and making the 'right' impression in a new group
- Establishing effective habits for discussion and debates in the group
- Imposing appropriate tools for decision making
- Implementing strategies for resolving disagreements
- Managing subordinate, superordinate and peer interactions
- Ensuring a project advances and keeps to schedule
- Developing your personal leadership style

### Approach

Participants will work individually and in small groups on a variety of reflective and practical exercises designed to assist them in identifying and developing techniques, which fit with their personal leadership style. Each participant will have the opportunity to role play leading a group discussion and to receive constructive, individual feedback from the group.

### Trainer

Siara Isaac, teaching advisor, Teaching Support Centre, EPFL

Number of participants	15
Date and location	9 <sup>th</sup> April, University of Geneva
Registration opening	26 <sup>th</sup> February
Duration	1 day
Contact	ateliers@unige.ch

## Se préparer à la leçon d'épreuve



### Description and objectives

Devoir préparer une leçon d'épreuve c'est le signal que votre dossier de candidature a passé les premières phases de sélection et que votre profil a émergé par rapport à l'ensemble des dossiers. La commission de nomination souhaite vous voir à l'œuvre et s'entretenir avec vous pour attester de votre adéquation avec le poste. La leçon d'épreuve est l'occasion de démontrer vos compétences, votre potentiel et mettre en valeur vos recherches.

Les éléments de contenu abordés seront notamment le contenu de l'exposé, les moyens de communication et aussi les questions du jury.

- Situer les enjeux de la leçon d'épreuve
- Développer leurs habiletés de communication
- Déterminer le contenu de l'exposé
- Anticiper quelques questions de la commission de nomination

### Approche

Cet atelier pratique alterne des moments d'exposé interactif, de discussions et réflexions collectives, mais aussi d'exercices individuels amenant les participantes à se projeter au mieux dans la préparation d'une leçon d'épreuve à venir.

### Animation

Dre Mallory Schaub, responsable du Pôle de Soutien à l'Enseignement et l'Apprentissage (Pôle SEA); Prof. Sévane Garibian, Département de droit pénal, Université de Genève

Nombre de participantes	15
Date et lieu	3 mai, Université de Genève
Inscription dès le	22 mars
Durée	Une demi-journée
Contact	ateliers@unige.ch

## Savoir négocier: techniques et stratégies



### Description et objectifs

Qu'il soit académique ou non-académique, l'environnement professionnel est le lieu de nombreuses occasions de négociation : horaires de travail, distributions de tâches, salaire, partage de ressources etc. Suivant la « Méthode Harvard » (R. Fischer & W. Ury), cet atelier introduira les participantes aux bases de la négociation et les invitera à réfléchir sur leurs propres expériences et stratégies. En portant une attention particulière aux enjeux de genre et à la perception des rôles impliqués dans les situations de négociation, il les aidera à acquérir plus de confiance pour des situations futures et à développer leurs possibilités d'action.

### Cet atelier permettra aux participantes de :

- Reconnaître les éléments d'une négociation
- Se familiariser avec les différentes manières de négocier
- Prendre conscience de leurs propres stratégies de négociation
- Exercer et réfléchir sur leur manière de négocier

### Approche

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques sur la base des exemples et expériences apportées par les participantes.

### Animation

Dagmar Engfer, coach et conseillère en développement de carrière

Nombre de participantes	12
Date et lieu	13 mai, Université de Lausanne
Inscription dès le	1er avril
Durée	1 journée
Contact	egalite@unil.ch

## Finding and applying for funding in academia



### Description and objectives

The objectives of this workshop for advanced PhD students and post-docs are:

- Receive information about funding organizations and suitable funding possibilities especially for women researchers (Switzerland and EU) and in respect of the academic level and career planning
- Know the most important features about planning and preparing an application and a research project
- Practical exercises: analysis of the current own career situation and work on the first part of an application. This part will be prepared by the participants before the course starts and according to trainers requirements
- Group coaching: participants present and discuss their career concept within the group and receive feedback by the trainer

### Approach

Theory by the trainer combined with individual work, practical exercises, group discussion and feedback.

### Trainer

Dr. Susanne Matuschek, trainer, consultant, and coach, Matuschek Consulting

Number of participants	10
Date and location	16 <sup>th</sup> May, University of Fribourg
Registration opening	4 <sup>th</sup> April
Duration	1 day
Contact	regard@unifr.ch

## Writing and publishing in academia



### Description and objectives

For PhDs and postdocs, academic writing is a necessary skill to master. Often, proof of this mastery is measured in the form of publishing in peer-reviewed journals. However, the publication process can be daunting for authors, new or experienced. Knowing more about the process can help writers better tailor their work to the specific journal sought and increase their chances of success in publishing.

### After this workshop, participants will better understand:

- Who the players are in the publication process
- How to cite their work to avoid plagiarism, boost credibility, and support their arguments
- How to choose the right journal for their work
- How to adapt a paper that has been reviewed to increase their chances of publication
- What to include in cover and response letters to best communicate with reviewers and editors

Although these topics are germane to many different scientific domains, this workshop will be aimed at publishing in the human and social sciences. APA norms will be referenced as examples for citation and avoiding language biases. By the end of the workshop, participants with all levels of writing and publishing experience should be able to confront the process more confidently in order to increase their chances of publication in peer-reviewed journals.

### Approach

Presentation, discussion, and interaction in small and large groups will be offered to exchange experiences and tailor the workshop to the participants' level(s) of experience with the publication process.

### Trainer

Dr. Sarah Stauffer, editorial board member of the International Journal of Play Therapy and clinical editor of Play Therapy™ Magazine

Number of participants	15
Date and location	May 2019 (exact date to be confirmed), University of Neuchâtel
Registration opening	6 weeks before
Duration	1 day
Contact	egalite.chance@unine.ch

## Interpersonal communication for women scientists



### Description and objectives

This workshop focuses on personal factors such as personality, self-awareness and self-confidence to help you become more comfortable in the way you communicate and interact. In addition, we will give an insight into the complexity of conflicts and how to manage them so as to reduce their negative impacts.

### Objectives

- Be more aware of who you are and what you want
- Understand how individual needs and personality shape interpersonal communication
- Master basic communication and conflict management skills
- Appreciate that good leadership starts within

### Approach

Interactive workshop, involving case studies, role-play and discussion groups.

### Trainers

Melissa Davies, coach and negotiation expert; Stéphanie Ruder, coach

Number of participants	16
Dates and location	19 <sup>th</sup> + 20 <sup>th</sup> June, EPFL
Registration opening	8 <sup>th</sup> May
Duration	2 consecutive days
Contact	bureau.egalite@epfl.ch

## Prise de parole – boîte à outils



### Description et objectifs

Les enjeux d'une soutenance de thèse ou d'une conférence importante peuvent être élevés. La pression augmentant, les moyens à portée de main pour réussir diminuent proportionnellement. Un regard hostile, une question inattendue, une remarque ou une critique peuvent déstabiliser, voire vous priver entièrement des moyens d'agir d'une manière constructive. Cette formation apporte des réponses pour garder son calme et savoir se ressaisir. Elle offrira des clés pour développer des stratégies afin d'apprivoiser un public hostile, et montrera comment puiser des ressources dans sa capacité à être spontanée et à improviser. Ainsi, la prise de parole pourra devenir une vraie base pour avancer dans la carrière académique.

### Contenu

- Reprise des fondamentaux (conscience corporelle, ancrage, contact et écoute, voix, émotions, authenticité)
- Des astuces pour trouver du courage et savoir s'affirmer
- Oser intervenir quand on a quelque chose à dire mais qu'on ne l'ose pas
- Développer sa spontanéité et capacité d'improviser des astuces pour défendre sa thèse et son travail de recherche avec aisance
- Gérer un public hostile, les attaques, la critique

### Approche

Choix d'exemples concrets tirés des expériences des participantes. Jeux de rôles, recherche de la meilleure façon de communiquer. Travail individuel avec retour personnalisé alternant travail en groupe. Utilisation de la caméra pour un progrès plus efficace.

### Animation

Eva Vokacova Cendros, comédienne et formatrice en communication et développement personnel

Nombre de participantes	10
Date et lieu	11 septembre, Université de Fribourg
Inscription dès le	31 juillet
Durée	1 journée
Contact	regard@unifr.ch

## Chemin de vie et choix de carrière



### Description et objectifs

Cet atelier s'adresse aux chercheuses qui se questionnent sur leur choix de carrière. L'avenir sera-t-il académique ou non-académique? Inspiré des « pratiques narratives », l'atelier permettra aux participantes, au travers de la métaphore du voyage, d'aller à la rencontre de leurs histoires individuelles, de prendre du recul par rapport à leur parcours personnel et professionnel afin de choisir sereinement la meilleure option d'avenir. Elles seront amenées à prendre conscience de leurs histoires de succès, des personnes qui ont joué un rôle clé et des expériences qui ont été décisives, tout en esquissant des voies pertinentes pour leur futur. Elles seront invitées à se questionner sur leurs forces et leurs freins, mais aussi à prendre conscience de leur sentiment de légitimité en vue de leurs futures activités.

### A l'issue de l'atelier, les participantes seront capables de :

- Percevoir le sens de leur trajectoire personnelle qui les conduit vers la carrière académique ou vers d'autres choix professionnels
- Prendre conscience de leur légitimité
- S'approprier leur potentiel, leurs forces et leurs ressources à mettre au service de leurs projets
- Partager oralement leur parcours face à un public

### Approche

Suivant le principe de co-construction, l'atelier sera très interactif et alternera travail individuel, sous-groupes et échanges en plénum.

### Animation

Florence Hügi, formatrice d'adultes et coach certifiée, praticienne narrative

Nombre de participantes	12
Date et lieu	12 septembre, Université de Lausanne
Inscription dès le	1er août
Durée	1 journée
Contact	egalite@unil.ch

## Perception de soi et évolution de carrière



### Description et objectifs

Vous avez déjà participé à l'atelier « Question de regard? Perception de soi et choix de carrière ». Vous êtes reparties avec des pistes à suivre, avec des engagements de passer à l'action selon vos choix. Quel regard portez-vous aujourd'hui sur votre degré de satisfaction dans l'évolution de votre carrière? Quelles ressources avez-vous besoin d'actualiser ou d'acquérir encore? Faites le point et laissez-vous inspirer par les échanges entre collègues afin de relancer votre motivation.

### Cet atelier vous propose de :

- Faire le point de votre évolution suite au premier atelier
- Cibler qu'est-ce qui relance votre motivation pour votre carrière
- Renforcer votre leadership personnel
- Valider votre autorité
- Définir vos besoins actuels et vos stratégies pour le futur

L'atelier se déroule en une journée. Une réflexion préparatoire sera proposée aux personnes inscrites une semaine avant la séance.

### Approche

Méthode participative et impliquante : réflexion individuelle, travail de groupe et expression créative.

### Animation

Ana María Vidal, formatrice, coach ICF, conférencière et écrivaine

Nombre de participantes	12
Date et lieu	24 septembre, HES-SO Master, Lausanne
Inscription dès le	13 août
Durée	1 journée
Contact	egalite&diversite@hes-so.ch

## Gestion de conflits – coaching en groupe



### Description et objectifs

D'une atmosphère tendue au conflit ouvert dans votre équipe, ces situations affectent votre ambiance professionnelle et impactent votre efficacité. Votre plaisir au travail et la motivation de votre équipe s'en ressentent fortement.

Nous aborderons en petit groupe différents types de conflits et les manières de les gérer de façon optimale. L'échange au sein du groupe permet de découvrir des perceptions alternatives des situations conflictuelles que vous souhaitez partager, d'explorer des pistes pour se protéger du stress qu'elles génèrent, et de développer ensemble des solutions créatives pour gérer les tensions et les conflits.

Cet atelier vous propose d'explorer d'autres angles de vue sur les tensions et conflits au travail et de développer des pistes de solution concernant les situations concrètes que vous rencontrez.

### A partir des situations que vous traitez en groupe, les thématiques abordées comprennent :

- Reconnaître l'impact des situations conflictuelles sur son bien-être et sur son comportement,
- Définir ses besoins,
- Communiquer clairement,
- Développer la créativité pour résoudre les problèmes et les conflits
- Négocier et réaménager son environnement professionnel

### Approche

Atelier d'une ½ journée : échange de situations individuelles avec coaching en groupe (4 participantes plus l'intervenante).

### Animation

Marie-Paule Haefliger, psychologue FPS, coach exécutive et d'entreprise, formatrice, mph-development.ch Fribourg

Nombre de participantes	8 (deux groupes de 4 personnes)
Dates et lieu	3 + 4 octobre, Université de Neuchâtel
Inscription dès le	22 août
Durée	Une demi-journée par groupe (9h–13h)
Contact	egalite.chance@unine.ch

## Academic mobility and dual career planning



### Description and objectives

Academic mobility comes in two main flavours: accepting a research position abroad, and short-term travelling for collaborations, meetings or fieldwork. Both can provide great opportunities as well as challenges, especially with children involved. Mobility can be an important factor for success in an academic career, and is nowadays even seen as an essential requirement in many cases.

We will discuss opportunities, challenges and impact of academic mobility. Participants will receive information and feedback on how to organize a move abroad and short-term travelling. They will be encouraged to self-reflect in order to make a grounded decision regarding mobility in their own lives.

### Objectives

- Find creative solutions to balance private goals and your family situation with travel requirements
- Understand opportunities, challenges and impact of academic mobility
- Have practical information on how to find a position abroad and how to prepare for an international move
- Have stronger basis to decide on how mobile you want to be as scientists.

### Approach

Theoretical input will alternate with individual, pair and group work.

### Trainer

Sarah Blackford, academic careers specialist, biosciencecareers.org

Number of participants	16
Date and location	11 <sup>th</sup> October, EPFL
Registration opening	30 <sup>th</sup> August
Duration	1 day
Contact	bureau.egalite@epfl.ch

## Au-delà des hautes écoles : se lancer dans une carrière non-académique

### Description et objectifs

Les enquêtes de l'Office fédéral de la statistique (OFS) montrent d'une part que le pourcentage de diplômés d'une haute école spécialisée ou universitaire suisse a remarquablement augmenté au fil des années. D'autre part, les statistiques sur la carrière montrent une tendance beaucoup plus modérée ce qui nous force à constater que dans le marché de travail qualifié, les diplômés rencontrent encore des obstacles systématiques et systémiques. Dans cet atelier, nous proposons de clarifier les enjeux fondamentaux pour les doctorantes au début de leur carrière. Nous apporterons aux participantes les outils nécessaires pour évaluer leurs propres perspectives, tant du point de vue personnel que professionnel.

### À la fin de l'atelier, les participantes auront une meilleure compréhension :

- Du marché du travail en-dehors des hautes écoles spécialisées et universitaires
- Des difficultés qu'elles peuvent rencontrer pour s'intégrer dans le marché de travail
- Des recherches d'emploi pour trouver un travail adéquat à leur préparation et à leurs objectifs
- De la réalisation d'un dossier de postulation compétitif

L'atelier s'adresse particulièrement aux femmes en début de carrière ou qui la reprennent suite à une interruption. Il ne s'agit pas d'un cours ayant pour thème la réorientation professionnelle pour chercheuses plus avancées.

### Approche

L'atelier se déroule en une journée, alternant une présentation, des vidéos, des moments de réflexion individuelle et des travaux pratiques collectifs.

### Animation

Dre Evelina Breschi, projet manager certifié PMI et conseillère Ra&D Europe, Bureau Euresearch HES-SO

Nombre de participantes	12
Date et lieu	18 octobre, HES-SO Master, Lausanne
Inscription dès le	6 septembre
Durée	1 journée
Contact	egalite&diversite@hes-so.ch

## Devenir professeure, mettre toutes les chances de son côté!

### Description et objectifs

La matinée de cet atelier est organisée en table-ronde avec des représentant-e-s de la Délégation à l'égalité et le Service égalité de l'Université de Genève. L'après-midi sera dispensé un atelier.

### La journée cherchera à répondre aux questions suivantes :

- Comment se déroule une procédure de nomination ?
- Comment s'y préparer ?
- Quels sont les éléments essentiels d'un dossier de candidature remarquable ?
- Qu'attend-t-on d'une candidate lors de la leçon d'épreuve ?
- Que peut-on lui poser comme question ?

### Approche

Présentation du fonctionnement des procédures de nomination, conseils sur le dossier à préparer, discussion, exposé avec rétroaction, exercices et moments de réflexion, ainsi que mise en pratique de la situation dans le cas d'une leçon d'épreuve.

### Animation

**Table ronde et inputs :** Présidence de la Délégation à l'égalité pour le suivi des procédures des nominations à l'Université de Genève (UNIGE) ; Juliette Labarthe, coordinatrice, professeur-e-s et membres de la Délégation à l'égalité, Brigitte Mantilleri, directrice du Service égalité

**Atelier :** Dre Mallory Schaub, responsable du pôle de Soutien à l'Enseignement et l'Apprentissage, UNIGE

Nombre de participantes	15
Date et lieu	14 novembre, Université de Genève
Inscription dès le	3 octobre
Durée	1 journée
Contact	ateliers@unige.ch

## Budgets de recherche : construction et compréhension

### Description et objectifs

L'atelier s'organisera autour des questions suivantes :

- De quoi se compose un budget : quelles sont les dépenses et revenus d'un budget de recherche ?
- A quel organisme demandons-nous ce financement ? Quelle est son influence sur la nature des sommes qu'on peut demander ?
- Comment construire ce budget : quels paramètres devons-nous prendre en compte afin d'évaluer correctement les sommes à demander ?
- Comment distinguer différents types de budgets suivant les programmes de financement ?

Au-delà de la présentation d'éléments de réponse, les questions, remarques et problèmes spécifiques des participantes à l'atelier seront discutées en rapport avec les éléments présentés et font donc partie de l'atelier.

- Acquérir les éléments fondamentaux de compréhension et construction budgétaire
- Pouvoir analyser un budget

Dans l'après-midi, des exercices de construction d'analyse de budget seront effectués et surtout discutés.

### Approche

Exposés, discussion, exercices, prise en compte de cas proposés par les participantes.

### Animation

Dre Jennifer McClung, psychologue et biologiste, Grants Office Manager, Université de Neuchâtel

Nombre de participantes	15
Date et lieu	21 novembre, Université de Genève
Inscription dès le	10 octobre
Durée	1 journée
Contact	ateliers@unige.ch

## Developing and harnessing professional networks

### Description and objectives

Professional careers are partially based on technical, scientific, and professional skills ("what you know") and partially on social networks and professional networks ("who you know"). However, many young professionals are surprised to discover that "who you know" is often much more important than "what you know" in determining interesting job offers and careers. This is especially true for researchers and academics who have spent much of their young lives perfecting their technical and scientific skills and to be the best in their schools, universities, and PhD programs, and women, who have internalized counterproductive stereotypes.

This workshop is designed to give participants the tools and techniques to develop, maintain, and harness professional networks. In particular, we will examine general principles concerning network building and how cultural differences in communication and collaboration may influence best practices and expectations in social relationships in different contexts.

### Approach

The workshop will be interactive, and based on the questions and concerns brought by the participants. We will use role playing and concrete examples to experiment.

The workshop will be held in English, but some challenges concerning cultural differences can be discussed in French or German, depending on the language and preferences of the participants.

### Trainer

Dr. Tanja Wranik, work and organizational psychologist FSP, business and leadership coach, and consultant

Number of participants	20
Date and location	28 <sup>th</sup> November, University of Lausanne
Registration opening	17 <sup>th</sup> October
Duration	1 day
Contact	egalite@unil.ch



## Let's celebrate! L'anniversaire de REGARD



Les premiers ateliers REGARD ont eu lieu en 2004. Ainsi, REGARD fêtera ses 15 ans en 2019. Pour célébrer cet anniversaire, nous avons concocté une rétrospective des 15 dernières années, qui donne la parole à des anciennes participantes, intervenantes et collaboratrices.

Venez fêter et découvrir cette rétrospective le jeudi 9 mai 2019 dans le magnifique cadre du Cinéma Oblò, à Lausanne. Profitez également de petites scènes sur la carrière académique féminine, d'une exposition photographique et d'un apéro de réseautage entre anciennes et actuelles participantes de REGARD. Nous vous attendons nombreuses !

### Programme

17h30 Bienvenue

17h40 Projection de vidéos – rétrospective des 15 dernières années

18h00 Petites scènes sur la carrière académique féminine

18h30 Exposition photographique et apéro

20h30 Fin de la soirée

Nombre de participantes	50
Date et lieu	9 mai, Cinéma Oblò, Lausanne
Inscription dès le	28 mars
Durée	Soirée de 17h30 à 20h30
Contact	regard@unifr.ch

## CONTACTS ET INFORMATIONS

## CONTACTS AND INFORMATION

[www.unifr.ch/regard](http://www.unifr.ch/regard)

### RESPONSABLE DE PROJET – FRIBOURG

Claudia Möri  
Tél. 026 300 70 43  
[regard@unifr.ch](mailto:regard@unifr.ch)  
[www.unifr.ch/regard](http://www.unifr.ch/regard)

### COORDINATRICE – NEUCHÂTEL

Morgane Wüthrich  
Tél. 032 718 10 59  
[egalite.chance@unine.ch](mailto:egalite.chance@unine.ch)  
[www.unine.ch/egalite](http://www.unine.ch/egalite)

### COORDINATRICE – GENÈVE

Olivia Och  
Tél. 022 379 12 37  
[ateliers@unige.ch](mailto:ateliers@unige.ch)  
[www.unige.ch/egalite](http://www.unige.ch/egalite)

### COORDINATEUR – HES-SO

Quentin Delval  
Tél. 058 900 00 76  
[egalite&diversite@hes-so.ch](mailto:egalite&diversite@hes-so.ch)  
[www.hes-so.ch/egalitediversite](http://www.hes-so.ch/egalitediversite)

### COORDINATRICE – LAUSANNE

Joanne Chassot  
Tél. 021 692 67 86  
[egalite@unil.ch](mailto:egalite@unil.ch)  
[www.unil.ch/egalite](http://www.unil.ch/egalite)

### COORDINATRICE – EPFL

Helene Fueger  
Tél. 021 693 10 82  
[bureau.egalite@epfl.ch](mailto:bureau.egalite@epfl.ch)  
<http://equality.epfl.ch>

