

des ateliers gratuits, en partenariat avec Numies Métropole, l'école de commerce Audencia, des syndicats, des réseaux comme Les Fameuses... Au programme : peaufiner sa stratégie, valoriser ses atouts, déjouer le piège du « on verra ça plus tard ».

ADOPTER LA POSTURE ET LA VOIX DE WONDER

WOMAN ! Garder le dos droit, la tête haute, les épaules en arrière, les jambes décroisées, avec de bons appuis au sol, les bras ouverts – et sourire ! – durant au moins 2 minutes dope le taux de testostérone de 20 % et baisse de 25 % celui de cortisol (l'hormone du stress) », explique la coach Florence Sandis, auteure de *Brisez le plafond de verre, 12 clés pour réussir au féminin* (éd. Michel Lafon). Et ar-ti-cu-ler donne du poids aux mots et aide à mieux « poser » sa voix. On nous coupe la parole ? On continue de parler !