



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Programme d'employabilité Industrie alimentaire  
Compétences

## M2.3 Mentorat

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



This resource is licensed  
under CC BY 4.0



Co-funded by  
the European Union

# Contenu

- 01 Avantages du mentorat pour les femmes dans l'industrie culinaire
- 02 Comment trouver un mentor
- 03 Programme de mentorat de 3 Kitchens



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Les avantages du mentorat pour les femmes dans l'industrie culinaire



# Les avantages du mentorat pour les femmes dans l'industrie culinaire

Si on navigue seul dans l'industrie culinaire, le mentorat offre de nombreux avantages, tant sur le plan personnel que professionnel.

Le mentorat peut être un outil puissant dans votre parcours d'employabilité, en particulier dans un domaine aussi dynamique que l'industrie culinaire.

En entrant en contact avec des femmes migrantes expérimentées qui peuvent vous soutenir par le biais du mentorat, vous pouvez acquérir des connaissances précieuses, développer de nouvelles compétences et construire un réseau de soutien qui vous aidera à surmonter les difficultés et à atteindre vos objectifs en matière d'employabilité.

# Avantages du mentorat



Orientation et conseils

01

Un mentor vous offre l'orientation et les conseils d'une personne qui a été à votre place. Il peut vous donner des conseils pratiques et partager son expérience pour vous aider à naviguer dans les méandres de l'industrie culinaire en tant que femme migrante.

# Avantages du mentorat



02

## Développement des compétences

Les occasions de développer de nouvelles compétences et d'améliorer celles qui existent déjà sont nombreuses lorsque vous travaillez avec un mentor. Ils peuvent vous faire découvrir de nouvelles techniques, recettes et tendances culinaires, vous aidant ainsi à rester à la pointe dans votre domaine.

# Avantages du mentorat



## Possibilités de mise en réseau

03

Votre mentor peut vous présenter à de nombreuses personnes importantes dans le secteur, comme des fournisseurs, des chefs, des entreprises alimentaires et des propriétaires de restaurants. C'est un excellent moyen d'établir des contacts et de trouver des possibilités d'emploi, surtout si vous êtes nouveau dans la région.

Votre mentor peut vous présenter des contacts dans le secteur et vous ouvrir des portes qui, autrement, resteraient fermées.

# Avantages du mentorat



Confiance

04

Le fait d'avoir une femme pour mentor peut renforcer votre confiance et votre motivation à poursuivre vos objectifs.

Le fait de savoir que quelqu'un vous soutient peut vous donner le courage de relever de nouveaux défis et de viser l'excellence.

Cette stimulation peut vous permettre de vous sentir plus à l'aise et de vous affirmer au travail, ce qui vous conduira à une carrière plus gratifiante.

# Avantages du mentorat



Objectifs et  
planification de  
carrière

05

Un mentor peut vous aider à définir clairement vos objectifs et vos progrès en matière d'emploi.

Ils peuvent vous donner un aperçu des carrières possibles et vous aider à identifier les étapes nécessaires à la réalisation de vos ambitions.

En vous aidant à fixer des objectifs réalisables, le mentor vous encourage à rester sur la bonne voie, en veillant à ce que vous continuiez à grandir et à évoluer dans votre carrière.

# Avantages du mentorat



## Soutien émotionnel

06

L'industrie culinaire peut être stressante. En tant que femme migrante, elle peut être extrêmement solitaire. Avoir un mentor qui offre un soutien émotionnel peut faire une énorme différence.

Même si votre mentor n'est pas votre thérapeute, le fait de pouvoir partager vos expériences peut réduire votre isolement.

Ils peuvent vous écouter, vous encourager et vous aider à gérer le stress ou les difficultés liées au travail.

# Comment trouver un mentor

02



# Comment trouver un mentor



Identifiez vos objectifs

01

Trouver le bon mentor peut faire une grande différence dans votre recherche d'emploi. Pour trouver la bonne personne, vous devez :

- Réfléchissez à vos objectifs et au type de conseils dont vous avez besoin. Si votre objectif est de trouver un emploi de chef de cuisine dans un restaurant, il est essentiel d'avoir un mentor ayant l'expérience des restaurants locaux.
- Utilisez les avantages mentionnés au début du module pour définir vos besoins.

# Comment trouver un mentor



Utilisez votre réseau

02

- Contactez des professionnels et des organisations à but non lucratif dans le domaine culinaire correspondant à vos objectifs. Explorez vos réseaux existants. Il peut s'agir de collègues, de professeurs d'écoles culinaires ou de membres d'associations professionnelles. Souvent, un mentor potentiel se trouve déjà dans votre cercle, attendant d'être sollicité.
- Assister à des événements culinaires tels que le Refugee Food Festival à Bordeaux ou Taste Leitrim en Irlande.
- Rejoignez des associations pour rencontrer de nouvelles personnes.
- Utilisez les plateformes de médias sociaux : LinkedIn et Instagram peuvent être des outils efficaces pour entrer en contact avec les leaders du secteur.

# Comment trouver un mentor



Être proactif

03

Il est temps de faire preuve d'audace !

- 1- Suivez et dialoguez avec des professionnels dont la carrière vous inspire
  2. Invitez les personnes que vous avez identifiées à prendre un café. Commencez par une brève réunion.
  3. Expliquez pourquoi vous les admirez.
  - 4- Expliquez comment leurs conseils pourraient vous aider et comment le fait de partager leurs expériences avec vous pourrait leur être bénéfique à eux aussi.
- Tout le monde n'aura pas le temps ou l'envie de devenir mentor, et ce n'est pas grave. Si quelqu'un refuse, remerciez-le d'avoir pris en compte votre demande et passez à autre chose. Restez positif dans votre approche et poursuivez votre recherche.

# Comment trouver un mentor



Rechercher des programmes formels

04

En outre, vous pouvez envisager un programme de mentorat formel comme Three Kitchens ou des organisations à but non lucratif qui peuvent vous mettre en relation avec un mentor en fonction de vos objectifs et de vos besoins.

En outre, des projets tels que Promo Femme en France et l'[Association pour l'intégration des femmes](#) en Italie (lire plus [Où sont-elles maintenant ? Le parcours de Juliet après le programme de formation culinaire - AIW](#)) mettent en relation les femmes migrantes et les organisations culinaires.

# Programme de mentorat de Three Kitchens



# Le programme de mentorat



## Structure du programme

03

Le programme de mentorat Three Kitchens est destiné aux femmes migrantes intéressées par l'industrie culinaire. Voici un bref aperçu du programme et des modalités d'inscription :

- Réunions individuelles :

Des réunions régulières entre les mentors et les mentorés pour fixer des objectifs, discuter des défis et suivre les progrès.

- Événement de clôture :

Un événement final pour faire le point sur les réalisations et fournir un retour d'information.

# Le programme de mentorat



## Comment s'inscrire

03

Pour participer au programme de mentorat de Three Kitchens, vous devez être basé en France, en Suède, en Irlande ou aux Pays-Bas. Contactez votre coordinateur local de Three Kitchens. Elle vous guidera tout au long du processus et vous assurera une expérience harmonieuse et positive.

En participant au programme de mentorat Three Kitchens, vous acquerez des compétences, des connaissances et un soutien précieux pour réussir dans l'industrie culinaire.



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



Co-funded by  
the European Union

Merci de  
votre  
attention.