
A Day to Remember at the Annual Girls Conference/Une journée à se rappeler — le Congrès annuel des filles

Title: A Day to Remember at the Annual Girls Conference/Une journée à se rappeler — le Congrès annuel des filles

Author: Sophia Hanna

Published in: *The Philanthropist*

ISSN: 2562-1491

Date: September 2, 2019

Original Link: <https://thephilanthropist.ca/2019/09/a-day-to-remember-at-the-annual-girls-conference-une-journee-a-se-rappeler-le-congres-annuel-des-filles/>

Date of PDF Download: May 14, 2021

Sophia Hanna is one of four winners of [a 2019 writing contest](#) for young women hosted by The Philanthropist and the Girls Conference. This article also appears in French below.

At the Annual Girls' Conference, hosted by Mount Saint Vincent University and the Alexa McDonough Institute for Women, Gender, and Social Justice, I interactively learned through both group discussions and physical group activities what it means to be a girl in today's world. During the various workshops throughout the day, I enjoyed myself and acquired the skills and knowledge necessary for my future as a woman. The conference got me thinking about our roles as women in the workforce. I wondered about things like: How many female engineers are there in Canada? How many women are scientists? Or pilots?

I love exploring new opportunities that can help me decide what I want to do with my future. The Girls' Conference exposes participants to all sorts of opportunities that are open to us. We had the chance to talk to women in the workforce who have a great deal of job experience. For example, we discussed some of the roles of working at a bank, and I realized what it takes to be a full-time employee. It means you have a bunch of responsibilities on your shoulders every day, especially when you are working with something as important as money.

I saw how important it is to know how to manage the stress that comes with day-to-day life. Otherwise, you can't stay focused on your job or matters in your personal life. I also learned that, to find your passion, or even what you like to do in your spare time, you have to try new things. By doing that, you become more familiar with lots of different situations and you start to see what you like, as well as what you don't like.

There are so many amazing women here in Canada. At the conference, we were lucky to hear a few words from two of our country's top female role models: Astronaut Julie Payette and Sophie Trudeau, the prime minister's wife who is also an ambassador for Plan Canada, supporting women's rights. Both delivered encouraging and inspiring messages to the girls in the room, telling them to persevere and push through challenges. I think they really had a positive impact on the audience. So did Mam-Yassin Sarr, from the Starfish International club, who explained the importance of education and provided some good life lessons, such as how to professionally present yourself when looking for a job, and how to be strong and independent. I think these women are fantastic role models for girls because they pushed us to do our best and achieve our goals.

At the end of my eye-opening day at Mount Saint Vincent University, I felt enlightened and educated about something that is very common in my everyday life: girls. I left excited to apply my new knowledge to everything I do, and I was even willing to try new sports that intrigued me when they were introduced during the day. A workshop dedicated to power lifting really spiked an interest for me. I definitely want to go back to the Girls' Conference next year. I'm already looking forward to what that day has in store.

Au Congrès annuel des filles, tenu par l'Université Mount Saint Vincent et par The Alexa McDonough Institute for Women, Gender and Social Justice, j'ai appris de façon interactive, lors de discussions et d'activités physiques en groupe, ce que veut dire être une fille dans le monde d'aujourd'hui. Au cours des ateliers organisés tout au long de la journée, je me suis amusée, tout en acquérant des compétences et des connaissances nécessaires pour ma vie future en tant que femme. Le congrès m'a aussi permis de réfléchir aux rôles des femmes qui travaillent. Je me suis demandé, par exemple : Combien y a-t-il d'ingénieures au Canada? Combien y a-t-il de femmes de science? De femmes pilotes?

J'adore explorer des opportunités qui peuvent m'aider à décider ce que je veux faire plus tard. Au Congrès annuel des filles, on nous présente toutes sortes de possibilités qui s'offrent à nous. Nous avons eu la chance de parler avec des femmes qui ont beaucoup d'expérience de travail. Par exemple, nous avons discuté de certains postes à la banque, et j'ai réalisé ce que c'est que d'avoir un emploi à temps plein. Il y a beaucoup de responsabilités à assumer chaque jour, surtout quand le travail concerne quelque chose d'aussi important que l'argent.

J'ai vu combien c'est important de savoir gérer le stress de la vie de tous les jours. Sinon, on ne peut se concentrer sur son travail ou sur ce qui est important dans notre vie personnelle. J'ai aussi appris que, pour trouver sa passion, ou même découvrir ce qu'on aime faire dans ses temps libres, on doit essayer de nouvelles choses. C'est ainsi qu'on se familiarise avec toutes sortes de situations et qu'on commence à savoir ce qu'on aime et ce qu'on n'aime pas.

Il y a tant de femmes extraordinaires ici, au Canada! Au congrès, nous avons eu la chance d'entendre brièvement deux des plus grands modèles de rôles féminins en notre pays : l'astronaute Julie Payette et Sophie Trudeau, épouse du premier ministre et ambassadrice de Plan Canada qui soutient les droits des femmes. Toutes deux ont livré un message encourageant et inspirant aux filles présentes, leur disant de persévérer et de relever les défis. Je pense qu'elles ont vraiment eu un impact positif sur l'auditoire. Tout comme Mam-Yassin

Sarr, du club Starfish International, qui nous a expliqué l'importance de l'éducation et nous a donné de bonnes leçons de vie, par exemple sur la façon de se présenter professionnellement lorsqu'on cherche un emploi, et comment être fortes et indépendantes. Je trouve que ces femmes sont des modèles fantastiques pour les filles, car elles nous ont poussé à faire de notre mieux et à atteindre nos objectifs.

À la fin de ma journée enrichissante à l'Université Mount Saint Vincent, je me sentais mieux informée et éduquée au sujet d'une réalité de ma vie de tous les jours : les filles. En partant, j'étais enthousiaste à l'idée de mettre en application mes nouvelles connaissances dans tout ce que je fais, et j'avais même le goût d'essayer de nouveaux sports qu'on nous a présentés durant la journée. Un atelier consacré à la dynamophilie (power lifting) a vraiment piqué mon intérêt. Je veux absolument assister au Congrès annuel des filles, l'an prochain. J'ai déjà hâte de voir ce que cette journée nous réserve.