



Maîtriser son stress et ses émotions

Apprenez à garder le contrôle de vos émotions en toutes situations

Formation CD

- Cette formation a été suivie par **163** stagiaires depuis le 1^{er} janvier 2020.
- L'évaluation de leur satisfaction se monte à **8/10** sur l'année 2023.

Public concerné :

Pré-requis :

Durée de la formation :

Tout.e élu.e de niveau communal, départemental ou régional

Etre titulaire d'un mandat d'él.u.e local.e

5 heures de formation

Nos conseillères pédagogiques sont à votre écoute, n'hésitez pas à les contacter directement si vous avez des questions



Isabelle Helbling



06 71 51 89 83



isabelle@elueslocales.fr



Claire Bruggisser



06 71 51 89 91



claire@elueslocales.fr

Présentation de la formation

Garder le contrôle de vos émotions en situation de stress et de tension dans votre mandat est une compétence qui se travaille. Lorsqu'une émotion est limitante, nous focalisons notre pensée dessus, ce qui a pour conséquence de l'amplifier plutôt que de l'atténuer. Pourtant ces émotions agissent sur nos comportements au quotidien, nos choix, nos perceptions, notre efficacité, nos relations aux autres...

L'atelier basé sur la programmation neuro-linguistique (PNL) vous permettra d'acquérir des méthodes concrètes et efficaces pour comprendre précisément le fonctionnement de vos émotions vous permettant ainsi de gérer le stress et l'anxiété.

I Objectifs

Objectifs opérationnels :

- Connaître le processus d'apparition et de résolution d'une émotion
- Savoir identifier ses émotions et connaître les principaux outils pour les canaliser

Objectifs

- Comprendre le rôle, la place et l'influence de ses émotions
- Développer sa capacité à repérer, nommer et reproduire ses émotions
- Apprendre à canaliser son stress et à l'utiliser à bon escient

I Programme

1 session de 5h, incluant 1 atelier de 4 heures + 1 heure en e-learning à visionner chez vous à votre convenance.

Première partie en ligne à la demande* :

- La posture de l'élue local.e [Durée : 30 minutes]

Cette vidéo d'introduction reviendra sur les fondamentaux de la posture de l'élue local.e : quelles différences avec la posture d'expert, voire d'agent territorial ? Quelles sont les prérogatives propres du politique ? Jusqu'où faut-il aller dans la maîtrise technique des dossiers et comment rester dans son champ d'action politique ?

- Préparer sa prise de parole en public [Durée : 30 minutes]

Cette vidéo d'introduction reprendra les bases opérationnelles de la prise de parole en public : cible, audience, objectifs et message, structuration de la prise de parole.

Deuxième partie en présentiel :

Tout savoir sur nos émotions pour mieux les gérer [Durée : 1h]

- Comprendre l'influence de nos émotions et leurs réactions en cascade dans notre cerveau et notre rapport aux autres.
- Déterminer et décomposer la structure de nos émotions pour apprendre à mieux les manipuler

Le stress, ennemi ou allié ? [Durée : 1h]

- Comprendre les mécanismes biologiques du stress
- Différencier le stress utile - source de motivation, et le stress limitant - source de blocage

Maîtriser les techniques pour placer le stress au juste niveau, en fonction du besoin immédiat [Durée : 2h]

- Les étapes pour convoquer une émotion sur commande
- Identifier puis activer l'émotion adaptée à la situation ou à l'objectif poursuivi
- Se préparer mentalement à choisir une émotion et faire varier son intensité

*Pour bénéficier pleinement de cette session de formation en présentiel, nous vous ouvrirons 15 jours avant le début de la formation un accès en ligne pour regarder deux vidéos de 30 minutes afin d'acquérir les bases nécessaires sur ce thème de formation. Nous vous encourageons vivement à regarder ces vidéos pour pleinement bénéficier de l'intégralité de la formation. Cela vous permettra aussi d'échanger plus facilement avec les autres participant.e.s de la formation.

I Formatrice/formateur

La formation sera assurée par l'un de nos formateurs expert des collectivités locales, du positionnement politique des élus et de leur communication politique. CV disponible sur demande.

I Conditions d'inscription

Votre inscription sera prise en compte dès réception de votre demande via la plateforme "Mon Compte Formation" de la Caisse des dépôts ou du bulletin d'inscription signé et tamponné de votre collectivité, au plus tard une semaine avant la date de début de la formation.

Comment financer votre formation ?

Que vous soyez membres de conseils municipaux, de communautés urbaines, l'agglomération, de conseils départementaux ou de conseils régionaux, en tant qu'élue, votre formation est un droit individuel qui vous permet de faire financer les frais d'enseignement et les frais de déplacement et de séjour (hébergement et restauration). EluesLocales est un organisme agréé pour la formation des élus locaux par le Ministère de l'Intérieur. À ce titre, votre formation est finançable par votre collectivité ou par votre Droit Individuel à la Formation (DIF).

Tarifs nets de taxe

L'organisme EluesLocales est exonéré de TVA au titre de l'article 262-4-4-a du CGI

Financement par votre collectivité :	400€
Financement par votre DIF : Possibilité de financement par votre Droit individuel à la formation (DIF)	400€

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Éléments matériels de la formation et accessibilité

Nos formations ont lieu dans des salles que nous réservons partout en France. Toutes les salles que nous louons sont équipées d'un vidéoprojecteur.

En cas de problème d'accessibilité, merci de contacter Elena Sahli au 06 71 51 90 07 pour que nous puissions le cas échéant faire les adaptations nécessaires.

Nos formations en ligne ont lieu via l'outil de visioconférence "Zoom". Merci de vérifier que vous êtes équipé.e d'un ordinateur avec une bonne connexion internet et d'un casque pour le jour de la formation.

Méthode et supports pédagogiques

Tous nos formateurs travaillent à partir d'un support théorique powerpoint qui sera diffusé pendant la formation.

Pour les formations techniques, nos formateurs travaillent à partir de documents issus de leurs expériences dans des collectivités locales pour illustrer des cas pratiques. Vous êtes invité.e à vous munir des documents de votre

collectivité si vous souhaitez travailler dessus pendant la formation.

Pour les formations liées à la communication politique, les formateurs réaliseront des mises en situation pour vous familiariser avec les apprentissages théoriques étudiés en formation.

A l'issue de la formation, un support résumé de formation intitulé "Les essentiels" vous sera envoyé par email.

Suivi et évaluation

Les objectifs opérationnels seront évalués en fin de formation via une auto-évaluation des stagiaires.