



Concilier mandat, vie professionnelle et vie personnelle

Être élue, c'est apprendre à jongler entre trois vies : l'engagement politique, la carrière professionnelle et la vie personnelle.

Trouver son équilibre, gérer son temps et ses priorités, tout en posant des limites claires sont des compétences indispensables pour exercer son mandat sans s'épuiser.

Formation en ligne

- Cette formation est nouvelle et n'a pas encore été évaluée par nos participants

Public concerné :	Tout.e élu.e de niveau communal, départemental ou régional.
Pré-requis :	Etre titulaire d'un mandat d'élue local.e.
Durée de la formation :	3 sessions de 2 heures soit 6 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

Notre formation vous permettra d'identifier vos priorités, d'apprendre à dire « non » face aux sollicitations multiples et de renforcer votre capacité à concilier vos différents rôles.

A travers des outils concrets, des méthodes d'organisation et des exercices de développement personnel, vous repartirez avec un plan d'action adapté à votre réalité.

I Objectifs

Objectifs opérationnels :

- Mettre en place une organisation efficace pour mieux gérer son temps et préserver son énergie.
- Poser des limites claires pour éviter la surcharge et maintenir une qualité de vie satisfaisante.

I Programme

Module 1 : Faire l'état des lieux et identifier ses ressources [Durée : 2h]

- Clarifier ses attentes et ses besoins pour son quotidien d'élue.
- Mettre en lumière ses réussites et ses atouts.
- Identifier ce qui génère de la charge et ce qui manque pour mieux s'organiser.
- Valoriser ses ressources existantes (personnelles, professionnelles, familiales, etc.).

Exercice pratique : cartographier ses ressources et points d'appui.

Module 2 : Gérer son temps et poser des limites [Durée : 2h]

- Comprendre son rapport au temps et ses usages réels.
- Découvrir les bonnes pratiques pour optimiser son agenda et préserver son énergie.
- Identifier ce qui « grignote » le temps utile et savoir s'en protéger.
- L'art de dire non : poser des limites claires et sereines.

Exercice pratique : s'entraîner à dire non et poser des limites dans des situations concrètes.

Module 3 : Gagner en efficacité et construire son équilibre [Durée : 2h]

- Définir ses priorités de vie et ses marges de manœuvre pour le mandat
- Distinguer les tâches essentielles vs secondaires pour mieux arbitrer.
- Mettre en place des méthodes simples d'organisation (planning, rituels, outils numériques).
- Mobiliser ses ressources existantes et développer de nouvelles solutions (délégation, coopération, partage).

Exercice pratique : Formaliser un plan d'action personnalisé et réaliste pour tout concilier.

I Formatrice/formateur

La formation sera assurée par l'un de nos formateurs expert des collectivités locales et du positionnement politique des élus. 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'élu.e, 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 :	675€
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.