

Réussir dans son mandat grâce à la préparation mentale

Développer des ressources solides pour aborder les moments clés du mandat avec confiance, lucidité et efficacité, tout en maintenant un engagement durable et soutenable.

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 : 4 heures de formation en présentiel + 1 heure en visio

**Notre conseiller pédagogique est à votre écoute
pour répondre à vos questions sur le programme et vos droits à la
formation :**

Joddy Labarre

07 85 79 23 55 | developpement@elueslocales.fr

Présentation de la formation

Le mandat est un marathon où les élus sont exposés en permanence : pression de l'urgence, poids des responsabilités, critiques publiques et injonctions contradictoires. Sans outils adaptés, cet engagement peut mener à une perte de confiance voire à l'épuisement.

L'enjeu de cet atelier est d'intégrer la préparation mentale comme une compétence stratégique. Il s'agit de capitaliser sur ses ressources existantes pour transformer le stress en moteur d'action, protéger son équilibre personnel et aborder les échéances cruciales avec sérénité et efficacité.

I Objectifs opérationnels

À l'issue de cet atelier, les participantes seront capables de :

- Gérer leur stress et rester concentrées lors des moments de forte pression (conseils municipaux, réunions tendues, rendez-vous à enjeux).
- Mettre en place des routines simples pour préserver leur énergie et tenir dans la durée sans s'épuiser.

I Programme

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

1^{ère} partie : Contenus en ligne avec accès illimité

Module 1 : Posture et leadership en politique

Format : Vidéo préparatoire | Durée : 30 minutes

Présentation

Le milieu politique impose aux élues des attentes souvent paradoxales. Ce module analyse les bonnes pratiques à adopter dans son mandat pour aider les élues à gagner en influence.

Objectifs pédagogiques

- **Décrypter** les codes et les exigences du mandat
- **Identifier** les freins et contraintes auxquels sont confrontées les femmes.
- **Esquisser** des stratégies pour affirmer sa place et son authenticité.

Module 2 : Fondamentaux de la prise de parole en Public

Format : Vidéo préparatoire | Durée : 30 minutes

Présentation

La prise de parole est un outil de pouvoir. Ce module pose les bases méthodologiques indispensables pour structurer une intervention percutante. Elle permet d'acquérir les réflexes de préparation nécessaires avant de passer à la mise en pratique.

Objectifs pédagogiques

- **Définir** avec précision son audience et ses objectifs de communication.
- **Préparer** son message-clé pour garantir sa mémorisation.
- **Maîtriser** la structure type d'une intervention pour gagner en clarté et en impact.

Vous aurez un accès illimité à l'ensemble des vidéos en ligne via notre plateforme dédiée.

Ces ressources peuvent être consultées quand vous le souhaitez. Pour une mise en pratique efficace lors de votre formation en présentiel, nous vous préconisons de consulter ces modules en amont.

2^{nde} partie : Atelier de formation en présentiel (4 heures)

Comprendre les leviers de la confiance (1h15)

Objectif : Repérer ce qui nous booste ou nous freine au quotidien.

- **Le mécanisme du stress et de la confiance** : Identifier ses propres signaux d'alerte et comprendre comment nos pensées influencent notre capacité à agir.
- **Muscler son sentiment de légitimité** : S'appuyer sur ses réussites pour se sentir à sa place, même face à des interlocuteurs intimidants.

Exercice : Travail individuel pour identifier ses propres « ancrs de confiance » à activer en cas de doute.

Se préparer aux moments clés (1h15)

Objectif : Arriver « prête » et sereine avant une échéance importante.

- **Le conditionnement avant l'action** : Utiliser la respiration et la visualisation pour se mettre dans le bon état d'esprit avant une prise de parole ou une négociation.
- **Se protéger des critiques** : Apprendre à créer une « bulle » mentale pour rester lucide face à l'agressivité ou aux remarques déstabilisantes.

Exercice : Création d'un rituel personnel (respiration, posture, mot-clé) à pratiquer juste avant d'entrer en réunion.

Garder le cap et durer (1h30)

Objectif : Transformer l'engagement politique en une activité soutenable.

- **Installer des routines pour récupérer** : Découvrir des techniques simples pour « débrancher » après une journée chargée et éviter l'accumulation de fatigue.
- **Faire face aux imprévus** : Apprendre à évacuer les tensions pour rebondir rapidement quand un dossier ou une situation ne se passe pas comme prévu.

Mise en situation : Jeu de rôle pour gérer un imprévu de dernière minute en appliquant les outils de calme et de concentration.

I Formatrice/formateur

La formation sera assurée par l'un de nos formateurs expert des collectivités locales, du positionnement politique des élus et de la 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'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

Eléments 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.