



# 3 étapes pour booster sa confiance en soi

Un atelier de formation proposé par EluesLocales

- Cette formation a été suivie par **218** stagiaires depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020.
- L'évaluation de leur satisfaction se monte à **9/10** sur l'année 2023.

**Public concerné :**

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

**Pré-requis :**

Etre titulaire d'un mandat d'élu.e local.e

**Durée de la formation :**

5 heures de formation

**Nos conseillers 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](mailto:isabelle@elueslocales.fr)



Valentin Aubert-Maguéro

☎ 06 71 51 89 91

✉ [valentin@elueslocales.fr](mailto:valentin@elueslocales.fr)

# Présentation de la formation

La politique est un milieu difficile dans lequel les femmes doivent relever de nombreux défis pour atteindre leurs objectifs, mener à bien leurs projets ou encore faire face aux imprévus. Pour y arriver, il est essentiel de développer et maintenir une bonne estime de soi.

L'atelier vous proposera des outils de programmation neurolinguistique (PNL) faciles à utiliser, rapides à maîtriser et extrêmement puissants pour dépasser ses blocages émotionnels et gagner en confiance en soi.

## I Objectifs

Objectifs opérationnels :

- Connaître ses objectifs en matière d'estime de soi
- Connaître des outils pour travailler sur son estime de soi

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Prendre conscience de ses ressources et définir ses objectifs
- Développer la confiance en soi pour exprimer son plein potentiel

## 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'élu.e local.e [Durée : 30 minutes]

Cette vidéo d'introduction reviendra sur les fondamentaux de la posture de l'élu.e 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 ?

- Etre une femme en politique [Durée : 30 minutes]

Dans le milieu particulier de la politique, être une femme place les femmes élues dans une position particulière où l'on attend d'elles expertise et sens politique, fermeté et souplesse. Comment naviguer au mieux dans cet environnement et ses exigences très contradictoires ? Cette vidéo vous donnera les multiples contraintes encore imposées aux femmes en politique et esquissera de premières pistes pour vous faire votre place à votre façon.

Deuxième partie en présentiel :

Introduction : S'approprier les mécanismes de l'estime de soi [Durée : 2h]

Apports théoriques :

- Définition de l'estime de soi et la confiance en soi.
- Autodiagnostic pour évaluer sa confiance en soi

Mises en pratique [Durée : 2h]

1ère étape : Mobiliser ses ressources personnelles

2ème étape : Définir et vivre son objectif

3ème étape : Rentrer en contact avec sa valeur personnelle (séance collective)

\*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.

### 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 :	675€
Financement par votre DIF : Possibilité de financement par votre <b>Droit individuel à la formation (DIF)</b>	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.