



Se préserver en politique

Un atelier de formation proposé par EluesLocales

- Cette formation a été suivie par **88** stagiaires depuis le 1^{er} janvier 2020.
- L'évaluation de leur satisfaction se monte à **9/10** sur l'année 2022.

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



Valentin Aubert-Maguéro

☎ 06 71 51 89 91

✉ valentin@elueslocales.fr

Présentation de la formation

Au quotidien dans votre mandat, vous êtes nombreuses à vous demander : comment avoir une bonne qualité de vie en faisant de la politique ? Ou bien, comment gérer mon temps et mes priorités ? Pour se protéger en politique, il est primordial de connaître ses limites et d'avoir une idée précise de ce qu'il vous est possible ou non de faire.

L'atelier vous donnera des conseils pour préserver ce qui est essentiel pour vous, mais aussi des techniques pour bien gérer votre temps et poser des limites ; véritable gage d'efficacité pour vos missions et votre bien-être personnel.

I Objectifs

Objectifs opérationnels :

- Identifier les opportunités de gain de temps dans sa semaine
- Connaître les principaux outils pour organiser son temps et ses activités

Objectifs

- Apprendre à gérer son temps pour gagner en efficacité
- Se protéger et s'organiser pour éviter l'épuisement
- Oser dire non et faire comprendre aux autres ses motivations de refus

I Programme

1 session de 5h, incluant 1 atelier de 4h30 + 30 minutes en e-learning à visionner chez vous à votre convenance.

Première partie en ligne à la demande* :

- 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 :

Mettre son énergie au service de ses priorités [durée : 1h30 - Apports théoriques et échanges interactifs avec les stagiaires]

- L'équilibre entre implication et préservation de soi
- Les questions à se poser pour connaître ses ressources et marges de manœuvre
- La diplomatie pour se protéger des sollicitations excessives.

L'art d'une organisation efficace [durée : 1h30 - Apports théoriques et échanges interactifs avec les stagiaires]

- Les règles pour planifier ses journées
- La matrice d'Eisenhower pour apprendre à prioriser et déléguer
- Les bonnes pratiques pour gagner en efficacité

Apprendre à dire non [durée : 1h30 - Apports théoriques et exercices pratiques]

- Les attitudes et les mécanismes pour affirmer son positionnement
- Les étapes pour poser des limites et un cadre
- La méthode pour exprimer un refus de façon constructive

*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.

| 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 :	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.