

Durée de la session : 14 heures

Domaine de formation : ELU0604 – Gestion des conflits / conflits de voisinage

Prérequis : Aucun prérequis

Public : Élus locaux, cadres territoriaux, responsables d'équipe

La vie d'élu s'accompagne souvent de pression, d'attentes fortes, voire de situations conflictuelles. Cette formation permet d'identifier les sources de stress spécifiques à la fonction publique locale et propose des outils concrets pour les gérer. Mieux comprendre ses émotions et celles des autres, c'est préserver sa santé mentale, renforcer son positionnement et garder sa capacité d'agir sereinement.

Les objectifs pédagogiques :

Cette formation a pour objectifs de permettre aux participants de :

- Comprendre les mécanismes neurocognitifs du stress et des émotions.
- Identifier les facteurs déclencheurs du stress et leurs impacts sur le comportement.
- Développer des stratégies pour reprendre le contrôle de leurs réactions émotionnelles.
- Appliquer des techniques de régulation émotionnelle en situation professionnelle ou publique.
- Adapter leur communication émotionnelle pour favoriser des échanges constructifs.
- Maintenir une posture calme, assertive et équilibrée dans la vie publique.

Le programme :

JOUR 1 COMPRENDRE LE STRESS POUR MIEUX LE REGULER

1. Identifier les fondamentaux du stress

- Expliquer le stress comme mécanisme naturel d'adaptation (Selye).
- Comprendre le rôle de l'évaluation cognitive dans la perception du stress (Lazarus & Folkman).
- Reconnaître les différents types de stress et leurs manifestations.
- Vidéo explicative, autodiagnostic individuel.

2. Comprendre le fonctionnement cérébral sous stress

Décrire le rôle du cerveau reptilien, limbique et préfrontal dans la réaction au stress.

- Identifier les effets des neurotransmetteurs (adrénaline, cortisol, dopamine).
- Analyser les impacts du stress chronique sur le corps et le comportement.
- Expérimentation de techniques de restauration de l'équilibre physiologique.

3. Développer son intelligence émotionnelle Comprendre le cycle naturel des émotions et leurs fonctions adaptatives.

- Distinguer les émotions authentiques des émotions "racket".
- Identifier les cinq compétences émotionnelles clés (identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser).
- Lecture corporelle des émotions (ressenti / perception par autrui).

4. Mettre en pratique sur une situation réelle : "Ma situation fil rouge"

- Analyser une situation personnelle de stress pour identifier les émotions, besoins et modes d'adaptation associés.
- Élaborer des pistes concrètes d'ajustement et de régulation
- Travail individuel guidé, décryptage collectif, auto-évaluation de fin de journée.

JOUR 2 GERER LES EMOTIONS ET COMMUNIQUER AVEC SERENITE

1. Passer de l'émotion à la communication constructive

- Identifier les émotions "parasites" : ce que je ressens vraiment vs ce que je montre.
- Utiliser les apports de l'Analyse Transactionnelle pour identifier ses états internes et adopter la posture la plus adaptée en situation de tension.
- Exprimer un message clair et apaisé.
- Atelier sur situations réelles en groupe de pairs.

2. Développer l'écoute empathique et l'auto-empathie

- Différencier l'écoute réactive de l'écoute compréhensive.
- Identifier les obstacles à une écoute authentique.
- Pratiquer l'écoute en miroir et la méthode "pause – nommer – respirer".
- Exercices d'écoute croisée et d'empathie dirigée en binômes.

3. Expérimenter des techniques de régulation émotionnelle

- Mobiliser des techniques issues des neurosciences appliquées pour restaurer l'équilibre émotionnel.
- Explorer des pratiques expressives et la matrice tension/énergie afin d'optimiser son niveau de performance relationnelle.
- Identifier ses leviers personnels de récupération durable.
- Exercices guidés, autodiagnostic énergétique et restitution collective.

4. Transformer le stress en force d'action

- Expérimenter la gestion émotionnelle en situation réelle à travers une mise en scène de type « conseil municipal sous tension » ou « débat public conflictuel ».
- Observer l'impact du langage corporel, de la voix et de la posture sur la dynamique relation
- Analyser collectivement les facteurs d'apaisement et de tension dans la communication.
- Élaborer un plan personnel de régulation émotionnelle – Mon GPS: Gérer, Préserver, Stabiliser.

Les points forts de la formation :

- Une approche pragmatique et ancrée dans la réalité municipale, illustrée par des situations concrètes issues du quotidien des élus.
- Une lecture comportementale fine des dynamiques conflictuelles, pour comprendre les réactions de chacun et ajuster sa posture en faveur de l'apaisement et de la coopération.
- Des outils éprouvés de communication bienveillante et assertive pour prévenir l'escalade, restaurer le dialogue et renforcer la qualité relationnelle.

Modalités pédagogiques :

- La formation est dispensée en visioconférence en présence de votre Formatrice
- Elle alterne apports théoriques, analyses de situations, échanges et exercices pratiques pour favoriser la mise en application.

Moyens pédagogiques :

- Plateforme de visioconférence
- Accès un extranet pédagogique.
- Les ressources pédagogiques (supports et documents) sont mises à disposition via cet extranet.
- Un appui technique peut être mobilisé pour l'aide à la connexion

Ressources pédagogiques :

- Support de formation projeté
- Ces ressources sont mises à disposition via l'extranet dédié avant, pendant ou après la formation, selon les besoins.

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire sur les attentes
- La validation des acquis du bénéficiaire s'effectue par une mise en situation .
- Evaluation de la satisfaction à chaud et évaluation à froid à 6 mois

Les résultats attendus :

- À l'issue de la formation, une attestation de fin de formation vous sera remise.

Formatrice : Madame Marion STROMBONI

- Marion Stromboni, Coach certifiée, consultante certifiée AEC DISC, praticienne en Approche Neurocognitive et Comportementale.
- Elle accompagne des managers et des équipes au quotidien dans le développement de leur performance par l'humain.




Financement et coût : (Tarif exonéré de TVA – Art. 261.4-4.a du CGI)

■ Tarif – inscription individuelle en visioconférence – Deux options de financement :

- 800 € TTC facturés à la Caisse des Dépôts (DIF Élu)
- 800 € TTC si prise en charge sur le budget de la collectivité

Délais d'accès à cette formation en visioconférence :

- Pour les inscriptions individuelles en visioconférence :
-  L'ouverture de cette session est garantie dès la première inscription. Après la finalisation de votre inscription, la date est fixée d'un commun accord, selon vos disponibilités et celles du formateur référent. Trois plages horaires sont proposées : 9h–12h30, 14h–17h30 ou 18h–21h30.

Pour nous contacter :

S.A.S. FDEL (Formation Des Elus Locaux)

Siège social : 49, Avenue du Général de Gaulle 79200 PARTHENAY

Téléphone fixe : 05 49 71 17 03

Téléphone mobile : 06 71 61 73 49

Adresse électronique : gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr

Numéro de SIRET : 88982928900012

Conditions générales de vente sur le site : <https://www.formationdeseluslocaux.fr>

Déclaration d'activité en tant que prestataire de formation enregistrée sous le numéro 75790137279 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine



Notre organisme de formation est agréé par le ministère de la Cohésion des territoires et des relations avec les collectivités locales depuis le 23 mars 2021 pour dispenser des formations aux élus locaux

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA FORMATION

Gérer son stress et ses émotions dans la vie publique

Lieu : en visioconférence

Durée : 14 heures

Date : à définir au cours de votre période d'inscription selon vos disponibilités et celles de votre Formatrice.

Tarif DIF ELU (facturation à la caisse des dépôts) : 800 € TTC

Tarif COLLECTIVITE : 800 € TTC Exonération de TVA – Art. 261.4-4.a du CGI)

Deux moyens de s'inscrire selon le choix du financement :

Choix 1 pour le financement DIF ELU ou **Choix 2** pour un financement par la collectivité

Choix 1 - Financement DIF élu : comment vous inscrire ?

- Connectez-vous sur la plateforme moncompteformation.gouv.fr
- Accédez directement à la formation en cliquant sur ce lien :

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/88982928900012_0604-SM-CV-gerer-son-stress/88982928900012_0604-SM-CV-gerer-son-stress

- Pour connaître les étapes détaillées d'inscription avec le DIF Élu : [cliquez-ici](#)
- Si vos droits ne couvrent pas l'intégralité du coût, la collectivité peut compléter le financement : [cliquez-ici](#)
- Si vous ne souhaitez pas utiliser l'identité numérique de La Poste : suivez ce guide : [cliquez-ici](#)



Choix 2 - Financement collectivité : comment vous inscrire ?

- Complétez le formulaire d'inscription ci-dessous (un par personne)
- Envoyez-cette page par e-mail à : gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr
- Vous pouvez également utiliser le formulaire intitulé [inscription en ligne](#) sur notre site internet



1 FORMATION SOUHAITEE :

Nom de la session : **Gérer son stress et ses émotions dans la vie publique**

Date de la session : à définir dans votre période d'inscription selon vos disponibilités et celles de votre Formatrice

Lieu de la session : en visioconférence

2 ETAT CIVIL DU PARTICIPANT A LA FORMATION :

Madame Monsieur Nom : Prénom :

3 COORDONNEES PERSONNELLES DU PARTICIPANT :

Téléphone : Courriel :

4 MANDAT OU FONCTION DU PARTICIPANT :

Maire Maire Adjoint Conseiller (e) Municipal(e) de votre commune
Président V. Président(e) Conseiller(e) d'une communauté de communes ou d'agglomération
Conseiller départemental Conseiller régional Agent de la collectivité Autre

5 COLLECTIVITE :

Intitulé de la collectivité : (exemple : mairie, communauté de communes...) :

Adresse :

Code postal : Commune : Numéro de siret :

Représentant légal de la collectivité :

Madame Monsieur Nom : Prénom :

Fonction : (Maire – Président)

Téléphone de la collectivité : Courriel de la collectivité

Personne en charge dans la collectivité de la gestion administration de l'inscription (si différente du participant)

Madame Monsieur Nom : Prénom :

Fonction :

Téléphone : Courriel :

Dans le cadre de l'accueil des personnes en situation de handicap sur nos formations, nous vous remercions de nous signaler si vous avez un besoin de compensation pour accéder à la formation. A partir de l'expression de vos attentes, nous mettrons en place un accueil et un accompagnement spécifiques pour favoriser l'accès à la formation que vous souhaitez suivre.

J'ai un besoin de compensation oui non