

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

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 relationnelle.
- 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 se déroule en visioconférence ou en présentiel en intercollectivité

Moyens pédagogiques :

Ordinateur, roue AEC DISC, tableau paperboard, support Canva

Ressources pédagogiques :

Support de formation projeté

Modalités d'évaluation:

- Questionnaire sur les attentes
- Questionnaire de positionnement (auto-évaluation des connaissances en lien avec les objectifs de la formation)
- Validation des acquis du bénéficiaire s'effectue à partir des objectifs de la formation à la fin de la prestation par une mise en situation
- Evaluation de la satisfaction à chaud et à froid à 6 mois des apprenants
- Evaluation de la satisfaction à chaud du commanditaire

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.



Les différentes possibilités de suivre cette formation :

- **En intra** : pour des participants d'une même collectivité – en présentiel dans une salle mise à disposition par la collectivité ou en visioconférence.
- **En inter-collectivité** : pour des participants de collectivités différentes – en présentiel dans une salle mise à disposition par une des collectivités ou par notre organisme ou encore en visioconférence.

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

- **Tarif – formation intra en présentiel ou en visioconférence – Deux options de financement :**
 - Par la collectivité (tarif groupe) : moins de 2 000 hab. : 3 400 € TTC, de 2 000 à 5 000 hab. : 3 980 € TTC, plus de 5 000 hab : 4 400 € TTC
 - Par le DIF ELU 700 € TTC (financement pris en charge par la Caisse des Dépôts).Les deux modes de financement DIF ELU et collectivité peuvent être combinés pour diminuer le coût à la charge de la collectivité.
- **Tarif – inscription individuelle en présentiel ou en visioconférence – Deux options de financement :**
 - 700 € TTC facturé à la Caisse des Dépôts (DIF Élu)
 - 700 € TTC si prise en charge sur le budget de la collectivité

Nombre maximum de participants par session de formation :

Le nombre maximal de participants par session de formation liée à l'exercice du mandat financée en tout ou partie par le droit individuel à la formation des élus locaux DIF ELU est fixé à 15 personnes.

Lire l'Arrêté du 12 juillet 2023 <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043814461>

Si la collectivité finance la formation sur le budget formation des élus, le nombre de participants peut être plus élevé.

Délai d'inscription à cette formation :

■ Suite à une inscription individuelle en présentiel ou en visioconférence

- Avec financement DIF Élu : inscription au moins 11 jours ouvrés avant la formation
- Avec financement par la collectivité : inscription jusqu'à 3 jours ouvrés avant la formation.

■ Intra en présentiel ou en visioconférence

- La date est fixée conjointement selon vos disponibilités et celles de Madame Marion STROMBONI.
- Prévoir un délai minimum de 4 semaines pour l'organisation.

Accessibilité et référent handicap :

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 spécifique pour favoriser l'accès à la formation que vous souhaitez suivre. Le référent handicap de FDEL échangera avec vous sur votre besoin de compensation.

Pour nous contacter :

SAS FDEL
49 avenue du Général de Gaulle
79200 PARTHENAY

Téléphone fixe : 05 49 71 17 03
Téléphone mobile : 06 71 61 73 49
Numéro de siret : 88982928900012
Courriel : gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr
Mise à jour de ce document le mercredi 29 octobre 2025