

Gérer son stress et ses émotions dans la vie publique

mercredi 15 et jeudi 16 janvier 2026 à AJACCIO de 9h à 17h

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 rela
- Analyser collectivement les facteurs d'apaisement et de tension dans la communication.
- Élaborer un plan personnel de régulation émotionnelle – Mon GPS: Gérer, Préserver, Stabiliser.

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 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 présentiel ou en visioconférence en intra ou 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

Les résultats attendus :

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

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

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

Cette offre de formation est éligible à

MON COMPTE FORMATION
moncompteformation.gouv.fr



Société agréée par le ministère de la Cohésion des territoires et des relations avec les collectivités locales



FORMATIONDES ELUSLOCAUX.FR

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 siren : 88982928900012
Société agréée par le ministère de la Cohésion des territoires et des relations avec les collectivités locales

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé : Gérer son stress et ses émotions dans la vie publique

Durée : La formation se déroule sur deux journées soit : 14 heures

Lieu : AJACCIO

Date : le mercredi 15 et jeudi 16 janvier 2026 de 9h à 17h

Tarif DIF ELU : 700 € TTC

Tarif COLLECTIVITE : 700 € TTC Exonération de TVA – Art. 261.4-4.a du CGI)

Deux moyens pour 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 élue : 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-AJACCIO
- Complétez votre inscription au plus tard 11 jours ouvrés avant la date de la formation **soit avant mardi 31 décembre 2026**
 - 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 : **mercredi 15 et jeudi 16 janvier 2026 de 9h à 17h**

Lieu de la session : **AJACCIO**

Adresse de la formation : *Ne pas engager de dépenses de déplacement et d'hébergement avant de recevoir la confirmation de l'ouverture de la formation par FDEL.*

L'adresse du lieu de formation prévue (sous réserve d'une modification) : AJACCIO OPTIMUS FAC

Lieu dit Toricelli Face au stade de l'AC,

Route Route du Vazzio 20090 AJACCIO

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 siren :

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