

Les Indispensables pour les femmes en politique

Parcours de formation sur 5 jours

Découvrez les formations pour les élu.e.s organisées par

mon
mandatlocal.fr

Toute femme qui évolue en politique doit faire face à un lot de préjugés tenace et est encore trop souvent victime de stéréotypes. Ces obstacles constituent une menace à la participation des femmes dans la vie politique. Vous vous demandez quels sont les rouages pour enrayer ce phénomène ?

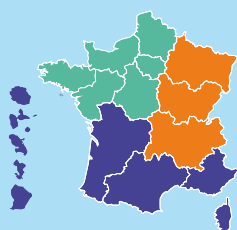
Ce parcours de formation vous apprendra des techniques simples et facilement réutilisables au quotidien pour vous affirmer, oser être vous-même en politique, gagner en crédibilité et en persuasion.

Déroulé :

- ✓ Jour 1 : S'affirmer en politique (6h)
- ✓ Jour 2 : Se préserver en politique (6h)
- ✓ Jour 3 : Avoir de la répartie (6h)
- ✓ Jour 4 : Maîtriser les codes du pouvoir : Assertivité (6h)
- ✓ Jour 5 : Maîtriser les codes du pouvoir : Influence (6h)

Points travaillés pendant le parcours

- ✓ La préparation pour gagner en confiance et développer son leadership ;
- ✓ Les savoir-être et savoir-faire pour gagner en charisme et en influence ;
- ✓ Les incontournables pour mieux ancrer ses propos ;
- ✓ Les techniques pour booster sa communication grâce au non-verbale ;
- ✓ Bien communiquer pour être à l'aise en toutes circonstances.



Pour toutes questions et inscription, veuillez contacter le conseiller pédagogique de votre région :

- Armelle Lefebvre : 06 71 51 89 83 / armelle@monmandatlocal.fr
- Laurence Chinal : 07 88 49 84 88 / laurence@monmandatlocal.fr
- William Bessat : 06 71 51 89 91 / william@monmandatlocal.fr

Public concerné _____

- Toute femme en politique confrontée à la nécessité de déjouer des rapports de force et de domination.
- Au niveau communal, intercommunal, départemental, régional ou national.

Pré-requis _____

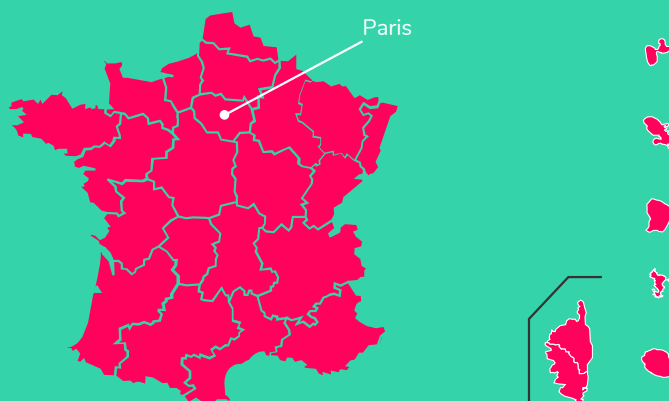
- Être titulaire d'un mandat d'élu.
- Avoir la volonté de s'impliquer personnellement pour dépasser ses peurs et limites.

Vous pouvez participer à ce parcours de formation de 3 manières :

1. Sessions déjà définies

Choisissez la session qui vous convient sur notre site internet.

Les dates sont indiquées sur notre site internet.

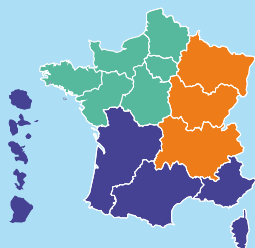


2. Dans votre collectivité

Un parcours de formation adapté aux enjeux et contexte de votre collectivité.

3. En formation individuelle

Une formation personnalisée pour travailler sur des objectifs personnels près de chez vous.



Pour toutes questions et inscription, veuillez contacter le conseiller pédagogique de votre région :

- Armelle Lefebvre : 06 71 51 89 83 / armelle@monmandatlocal.fr
- Laurence Chinal : 07 88 49 84 88 / laurence@monmandatlocal.fr
- William Bessat : 06 71 51 89 91 / william@monmandatlocal.fr

Découvrez le détail de chaque journée dans les pages suivantes.

S'affirmer en politique (6h)

- ✓ Leadership
- ✓ Image de soi

- ✓ Posture
- ✓ Écoute active

- ✓ Communication non-verbale

Programme

- ✓ Mieux s'affirmer
 - Les blocages et croyances limitantes ;
 - Les attitudes et les mécanismes pour s'affirmer ;
 - Les comportements pièges : passivité, agressivité, manipulation.
- ✓ Trouver son style de communication
 - Les clés pour gagner en confiance en soi ;
 - Le développement de ses qualités relationnelles ;
 - Les règles pour exprimer ses besoins et formuler une demande.
- ✓ [ré]agir en situations délicates
 - Tout savoir sur les relations difficiles et les situations de blocage ;
 - Les étapes pour poser des limites et un cadre ;
 - La méthode pour exprimer un désaccord et formuler une critique constructive.

Objectifs

- Développer confiance et affirmation de soi.
- Réagir efficacement dans ses relations aux autres
- Faire face aux contradictions et traiter les désaccords/ conflits.

Les +

A u t o d i a g n o s t i c pour identifier ses comportements et leurs conséquences.

Se préserver en politique (6h)

✓ Gestion du temps

✓ Stress et émotions

✓ Bien-être

✓ Priorisation

✓ Performance

Programme

✓ L'art d'une organisation efficace

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

✓ Mettre son énergie au service de ses priorités

- 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.

✓ La gestion des émotions

- Les mécanismes du stress et l'identification de ses émotions ;
- Les exercices pour faire face au stress ;
- Les étapes pour gérer ses émotions.

Objectifs

- Apprendre à gérer son temps pour gagner en efficacité ;
- Se protéger et s'organiser pour éviter l'épuisement ;
- Savoir canaliser ses émotions pour prendre du recul.

Les +

Des modules d'entraînement pour apprendre à gérer les sollicitations tout en préservant ses priorités.

Avoir de la répartie (6h)

✓ Confiance en soi

✓ Gestuelle

✓ Sens de l'à propos

✓ Éloquence

✓ Ancrage

Programme

✓ Les bases de la confiance en soi

- Travail sur ses qualités, ses atouts et ses blocages ;
- Identification de nos émotions et outils pour garder le contrôle ;
- Les techniques pour maîtriser sa voix, sa gestuelle, son regard.

✓ Préparation à l'improvisation

- Les règles de la rhétorique ;
- Les techniques de la répartie : humour, jeux de mots, citations, autodérision, etc.
- Méthodologie pour faire face à une situation conflictuelle.

✓ Initiation à l'écoute active

- Comprendre les attentes et besoins de son interlocuteur ;
- La préparation de ses arguments ;
- Les techniques pour gagner du temps.

Objectifs

- Gagner en assurance pour une meilleure répartie
- Adopter la bonne posture pour mieux répliquer
- Maîtriser les astuces pour muscler sa répartie en toute situation !

Les +

Des exercices d'improvisation pour développer son éloquence.

Maîtriser les codes du pouvoir : Assertivité (6h)

✓ Affirmation de soi

✓ Croyance limitante

✓ Charisme

✓ Comportement

✓ Zone de confort

Programme

✓ Le pouvoir et ses codes

- Fonctionnement du jeu politique et sources du pouvoir ;
- Les idées reçues et stéréotypes liés au pouvoir ;
- Les qualités à développer pour bien vivre son mandat.

✓ Les règles pour incarner le pouvoir

- L'affirmation ;
- La maîtrise du temps ;
- L'audace et l'ambition.

✓ Les bases de la communication politique

- La rhétorique ;
- L'éloquence ;
- La reformulation et l'écoute active.

Objectifs

- [re]connaître les codes du pouvoir et se les approprier pour atteindre ses objectifs ;
- Faire passer son message quel que soit le lieu et l'interlocuteur ;
- Formuler ses opinions, attentes ou critiques de manière constructive, sans passivité ni agressivité.

Les +

Mise en situation à partir de situations vécues par les apprenants pour ancrer des bonnes pratiques.

Maîtriser les codes du pouvoir : Influence (6h)

✓ Persuasion

✓ Réseau de pouvoir

✓ Psychologie

✓ Techniques de conviction

✓ Look

comportementale

Programme

- ✓ Les bonnes pratiques pour gagner en leadership
 - Préparation mentale ;
 - La communication non-verbale : voix, attitude, etc.
 - Les gestes clés du leader politique.
- ✓ Une prise de parole impactante
 - L'art de la démonstration et de l'argumentation ;
 - Les techniques pour garder la main sur un échange ;
 - Astuces pour susciter l'adhésion.
- ✓ Le réseau, vecteur d'influence
 - Bonnes pratiques pour entretenir son carnet d'adresse ;
 - La bonne approche et les prétextes pour solliciter son réseau ;
 - Les clés pour être un pilier de réseau.

Objectifs

- Acquérir l'état d'esprit, les gestes, la posture et les attitudes du pouvoir ;
- Prendre la parole avec impact et conviction ;
- Être capable de mobiliser le plus grand nombre.

Les +

Jeux de rôle et débriefing collectif.

Qui est MonMandatLocal ?

MonMandatLocal est un **organisme de formation transpartisan et indépendant**. Nous proposons un ensemble de services pour outiller les élus et collectivités et démultiplier leur impact local tout au long de l'année :

Des formations pour faciliter l'exercice des mandats locaux

Des contenus et des formats adaptés aux besoins et impératifs de chacun :

- ✓ **Parcours de formation** : des formations conçues par modules pour maîtriser les domaines incontournables de la vie politique et réussir son mandat.
- ✓ **Formations en ligne** : à mi-chemin entre le présentiel et la formation à distance, nos sessions permettent d'interagir avec le formateur qui peut envoyer des documents, organiser des groupes de travail et chatter.
- ✓ **Formations à la journée** : des sessions à la journée partout en France pour renforcer ses compétences et son efficacité politique.
- ✓ **Formations sur-mesure dans votre collectivité** : un programme adapté aux attentes et besoins du groupe ainsi qu'aux enjeux et contexte de la collectivité.
- ✓ **Accompagnement individuel** : un programme personnalisé pour celles et ceux qui souhaitent travailler sur des objectifs personnels.



Un organisme reconnu pour ses formations aux élus



Un agrément,
gage de conformité



Une certification,
gage de qualité

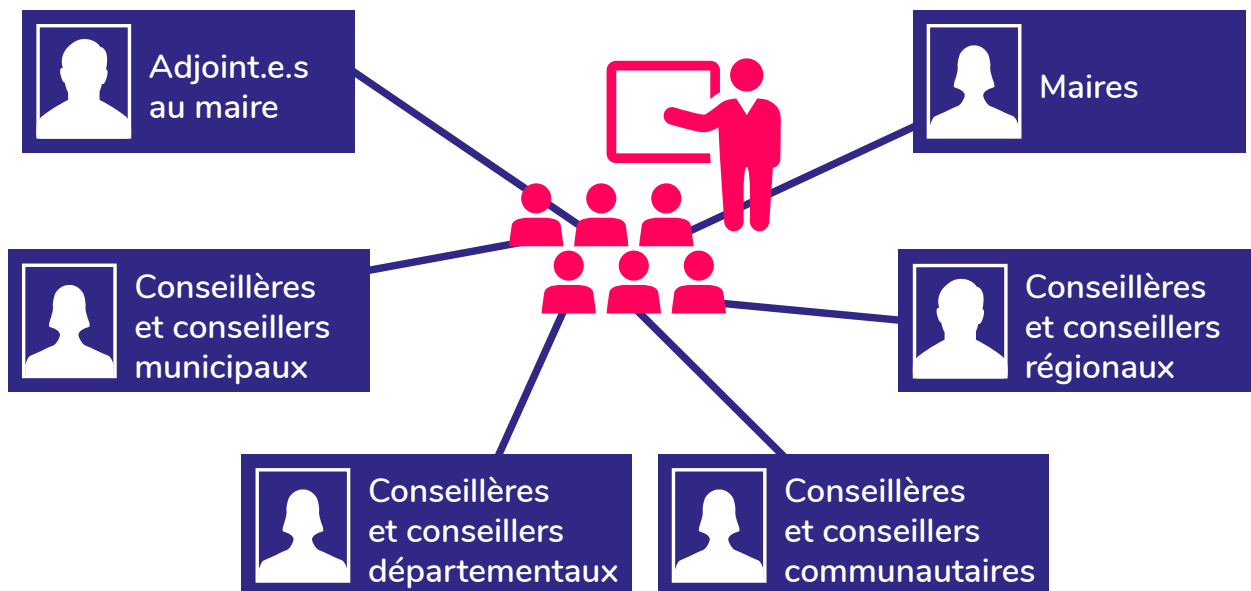


Une adhésion, gage de
concertation avec la
profession

À qui s'adressent nos formations ?

Une entreprise dédiée à la formation des élu.e.s

Nos formations s'adressent à l'ensemble des élus locaux du territoire :



Des formats conçus pour vous faciliter la vie... et le mandat !

Nos formations sont conçues aussi bien pour des élus qui débutent que pour ceux qui ont déjà une expérience du mandat local.

Nos parcours de formation composés de plusieurs modules permettent d'accéder aux connaissances d'un domaine : les indispensables du mandat, de la communication politique, des finances locales, etc.

Les contenus de chaque module sont indépendants les uns des autres, ce qui vous permet de choisir ces formations à la journée pour approfondir une thématique en particulier, ou bien de suivre tout ou partie du parcours.

Néanmoins, nous vous recommandons vivement de suivre le parcours dans son intégralité en suivant son ordre chronologique.

À l'exception des Journées régionales et nationales des femmes élues, nos formations s'adressent à des groupes de 5 à 15 élu.e.s.

Vos droits à la formation

La formation est un droit individuel de l'élu.e local.e et est éligible par tous : membres des conseils municipaux, des communautés urbaines, d'agglomération, des conseils départementaux et des conseils régionaux.

Tout membre des Assemblées précitées a droit à la formation, qu'elle/il soit ou non dans la majorité de l'assemblée où elle/il siège.

Pour mobiliser son droit, l'élu.e a deux options :

Droit Individuel à la Formation (DIF) des élus

Le Droit Individuel à la Formation des élus est mobilisable par tous les élus locaux ayant un mandat local, et ce jusqu'à 6 mois après la fin du mandat.

Tous les ans, 20h de formation sont mobilisables. Depuis la loi engagement et proximité, **ces droits sont également valables pour les nouveaux élus.**

Pour mobiliser votre DIF, il vous faut remplir un dossier de demande de financement - **au plus tard 2 mois avant la date de la formation** - et à nous retourner complété.

Budget formation des collectivités

Les Dépenses de Formation des Élus Locaux (DFEL) constituent une dépense obligatoire de la collectivité.

Le budget formation des élu.e.s peut aller jusqu'à 20% du montant total des indemnités annuelles des élu.e.s de la collectivité.

✓ Les frais de formation comprennent :

✓ les frais d'enseignement ;

les frais de déplacement et de séjour (hébergement et restauration).

En mobilisant votre DIF, ces coûts donnent droit à un remboursement sur présentation des justificatifs.

Lors de votre inscription à nos formations, il vous suffit de sélectionner « Financement Collectivité » ou « Financement DIF » pour finaliser votre pré-inscription.

Nos équipes reviendront vers vous pour vous demander les documents à joindre et se chargeront ensuite de faire suivre votre demande à la Caisse des Dépôts, si vous choisissez cette option de financement.