

/ Formations en présentiel



Catalogue

2022

Qui sommes-nous

Le premier **réseau national de femmes élues** pour renforcer son impact politique et partager son expérience du mandat local.

Organisme **transpartisan**, Élués Locales transmet aux femmes élues des techniques et méthodes inédites pour **s'imposer et réussir leur mandat** par **l'échange, l'entraide, le partage** d'expérience et la formation.

Nous agissons sur trois axes :



Les Journées des Femmes Élues

Des **événements** nationaux et régionaux dédiés aux femmes en politique pour développer son **réseau**, monter en **compétences** et découvrir des **parcours inspirants**.



Les formations

Des **formations** conçues pour aider les femmes élues dans l'exercice de leur mandat.



Les Réseaux des Femmes Élues

Des **réseaux départementaux** où nos ambassadrices organisent des **rencontres entre élues** d'un même département pour cultiver l'entraide et le partage d'expérience.

Notre mission

Un double engagement

Soutenir et
valoriser
les femmes en
politique

Réduire les
inégalités
de genre en
politique

Des objectifs ambitieux



Promouvoir
la parité en
politique !

Porter les droits des femmes et les besoins des femmes élues auprès des instances nationales pour **faire avancer la parité en politique.**



Promouvoir les
femmes qui
s'engagent en
politique !

Accompagner toutes les femmes élues à **prendre leur juste place dans les assemblées élues.**



Lutter contre le
sexisme en
politique !

Donner **la parole aux femmes élues** et faire remonter leurs difficultés et attentes auprès des grandes institutions nationales.

Un organisme indépendant et transpartisan, dédié à la formation des élues locales

Thèmes de nos formations en présentiel en 2022

- Nous proposons **5 formations** en présentiel autour de deux principaux thèmes :
 - Femmes en politique
 - Communication
- Nos formations réunissent à Paris des **élues de toute la France** et allient apports théoriques et exercices pratiques :
 - 6h de formation
 - 15 personnes maximum
- **Deux sessions** sont proposées pour chaque formation, au premier ou au second semestre 2022.



Femmes en politique

- S'affirmer en politique
- Comprendre le pouvoir et les codes qui y sont liés



Communication

- Réussir ses prises de paroles en public
- Gérer sa communication sur les réseaux sociaux
- Avoir de la répartie



élues
locales

Femmes en politique



S'affirmer en politique

Ensemble, mettons l'accent sur votre leadership
et votre capacité d'influence



Présentation de la formation

En politique il faut savoir se faire entendre. S'affirmer dans son mandat, c'est **être respecté et écouté** mais permet aussi de **trouver sa légitimité**, et ce quel que ce soit son environnement politique.

Avec notre formation, vous découvrirez des techniques comportementales pour **gagner en persuasion et agir avec efficacité**. Vous pourrez ainsi mieux communiquer, développer votre plein potentiel et vous adapter à un environnement parfois conflictuel.

Public concerné

- Toute femme en politique souhaitant s'affirmer et communiquer de manière constructive dans son mandat.
- Au niveau communal, intercommunal, départemental, régional ou national.

Pré-requis

- Être titulaire d'un mandat d'élue
- Avoir la volonté de gagner en assertivité dans son quotidien d'élue.

Points travaillés pendant la formation

- Confiance et affirmation de soi pour gérer ses émotions
- Les fondamentaux de la communication pour exprimer ses besoins

Programme détaillé

Points clés

- Leadership
- Image de soi
- Posture
- Communication non-verbale
- Ecoute active

Les +

Autodiagnostic pour identifier ses comportements et leurs conséquences

Objectifs

- Maîtriser les techniques d'affirmation de soi
- Réagir efficacement dans ses relations aux autres
- Faire face aux contradictions et traiter les désaccords/conflits.

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

Avoir de la répartie

Ensemble, mettons l'accent sur votre riposte en toute situation pour muscler votre répartie.



Présentation de la formation

Qui n'est jamais resté sans voix face à une remarque acerbe ? Avoir le sens de l'à-propos ou **répondre à une question-piège avec pertinence tout en contrôlant ses émotions**, cela s'apprend ! Avoir de la répartie, c'est aussi **apprendre à fixer des limites et à ne pas se laisser faire**.

La formation vous donnera des techniques et des outils pour vous permettre de **riposter en toute situation, travailler l'humour et l'ironie** mais aussi apprendre à écouter l'autre et ainsi muscler sa répartie.

Public concerné

- Toute femme en politique souhaitant améliorer sa répartie pour être à l'aise en toute circonstance !
- Au niveau communal, intercommunal, départemental, régional ou national.

Pré-requis

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

Points travaillés pendant la formation

- La préparation pour gagner en confiance et développer son leadership
- Bien communiquer pour être à l'aise en toutes circonstances

Programme détaillé

Points clés

- Confiance en soi
- Eloquence
- Gestuelle
- Ancrage
- Sens de l'à propos

Les +

Des exercices
d'improvisation pour
développer son éloquence

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 !

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

Comprendre le pouvoir et les codes qui y sont liés

Ensemble, mettons l'accent sur votre leadership
et votre capacité d'influence



Présentation de la formation

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** ?

Cette 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.

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'élue
- Avoir la volonté de s'impliquer personnellement pour dépasser ses limites et adopter les bonnes attitudes.

Points travaillés pendant la formation

- Les savoir-être et savoir-faire pour gagner en charisme et en influence
- Les incontournables pour mieux ancrer ses propos et booster sa communication non-verbale

Programme détaillé

Points clés

- Affirmation de soi
- Zone de confort et croyances limitantes
- Techniques de conviction
- Posture et look
- Réseau de pouvoir

Les +

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

Objectifs

- [re]connaître les codes du pouvoir et se les approprier pour atteindre ses objectifs
- Prendre la parole avec impact et conviction pour faire passer son message quel que soit le lieu et l'interlocuteur
- Acquérir l'état d'esprit, les gestes, la posture et les attitudes du pouvoir
- Fédérer un réseau puissant pour être capable de mobiliser le plus grand nombre

Programme

Le pouvoir et ses codes

- Fonctionnement du jeu politique et sources du pouvoir
- Les idées reçues et stéréotypes liés au pouvoir

Les règles pour incarner le pouvoir

- Affirmation – Audace – Ambition
- Les fondamentaux de la communication politique : rhétorique et éloquence

Les bonnes pratiques pour gagner en leadership

- Préparation mentale et maîtrise du temps
- La communication non-verbale : voix, attitude, gestes clés

Une prise de parole impactante

- Les techniques pour garder la main sur un échange
- Les astuces pour susciter l'adhésion

Le réseau, vecteur d'influence

- Bonnes pratiques pour entretenir son carnet d'adresse
- Les clés pour être un pilier de réseau

élèves
locales

Communication



Réussir ses prises de parole en public

Ensemble, mettons l'accent sur votre communication en maîtrisant l'art du discours et du débat.



Présentation de la formation

Quand on est élu.e, les occasions de prendre la parole sont multiples et les formats d'intervention sont très variés. Vous devez donc vous adapter au contexte pour atteindre vos objectifs : **convaincre, interpeller, trouver des alliés**, etc. Construire vos messages et trouver la meilleure manière de les délivrer sont des prérequis indispensables pour **réussir sa communication publique**, et ce quel que soit le contexte.

Cette formation vous donnera toutes les clés de la communication politique pour **maîtriser l'art du discours et du débat**. Vous pourrez à coup sûr délivrer le bon message et exprimer tout votre potentiel à l'oral.

Public concerné

- Toute élue souhaitant réussir ses prises de parole.
- Au niveau communal, intercommunal, départemental, régional ou national.

Pré-requis

- Être titulaire d'un mandat d'élue
- Être amené à faire des présentations en petit groupe ou devant des assemblées plus larges

Points travaillés pendant la formation

- La construction d'un discours structuré et limpide
- Les techniques pour se mettre en scène : posture, voix, regard

Programme détaillé

Points clés

- Eloquence
- Gestion du trac
- Storytelling
- Répartie
- Discours

Les +

Exercices pratiques pendant la formation : mises en situation, jeux de rôle

Objectifs

- Comprendre la rhétorique pour développer sa capacité à convaincre
- Surmonter son trac et déployer son plein potentiel d'oratrice
- S'affirmer dans ses interventions pour gagner en clarté

Programme

Techniques pour préparer un discours convaincant

- Un message-clé qui va à l'essentiel
- Travail sur le storytelling et le champ lexical
- Méthode pour se synchroniser avec ses interlocuteurs : enthousiasme, écoute, empathie

Gestion de ses émotions

- Les outils de gestion du stress
- Préparation mentale pour se libérer des tensions physiques

Les bases de la communication non-verbale

- La respiration, la gestuelle, la voix, le contact visuel
- Occupation de l'espace, ancrage et posture

Initiation à l'improvisation

- Travail sur la répartie
- Techniques pour anticiper les questions et les contradictions

Gérer sa communication sur les réseaux sociaux

Ensemble, mettons l'accent sur votre présence en
ligne et notamment sur les réseaux sociaux



Présentation de la formation

Les réseaux sociaux sont devenus des outils incontournables pour **faire entendre sa parole et son action politique**. Véritables alternatives aux médias traditionnels, utilisés à bon escient, ils vous permettront de **communiquer et d'échanger avec vos citoyens, de sentir les tendances locales, de créer et d'animer une communauté** pour mobiliser le plus grand nombre autour de vos projets.

Avec cette formation, vous apprendrez les techniques d'écriture et le rôle des visuels pour **créer des contenus pertinents**. Vous repartirez avec les **règles de protection en ligne** et l'ensemble des codes pour maîtriser les usages des réseaux sociaux.

Public concerné

- Toute élue souhaitant utiliser efficacement les réseaux sociaux.
- Au niveau communal, intercommunal, départemental, régional ou national.

Pré-requis

- Être titulaire d'un mandat d'élue.
- Être à l'aise avec l'utilisation d'un ordinateur et maîtriser le fonctionnement d'Internet.

Points travaillés pendant la formation

- Les opportunités des réseaux sociaux pour faire entendre ses messages et son action
- L'utilisation des réseaux sociaux pour atteindre ses administrés et animer sa communauté

Programme détaillé

Points clés

- Stratégie digitale
- Écriture
- Cadre juridique et protection
- E-réputation
- Veille territoriale

Les +

Analyse personnelle des réseaux sociaux à utiliser en fonction de la cible et des objectifs des apprenants ;
Démonstration de sécurisation des comptes.

Objectifs

- Maîtriser les spécificités et le fonctionnement des réseaux sociaux utiles aux politiques ;
- Développer sa notoriété et donner de la visibilité à son action publique grâce aux réseaux sociaux ;
- Comprendre les bonnes et mauvaises pratiques pour se protéger et contrôler son image.

Programme

Fonctionnement des réseaux sociaux

- Panorama des réseaux sociaux : Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, etc.
- Leurs usages en fonction du public ciblé
- Les codes et règles des publications

Définition d'une stratégie digitale

- Travail sur la ligne éditoriale
- Animation de sa communauté et relation au citoyen
- E-réputation : outils et veille pour gérer son image

Les règles pour se protéger

- Recueil des données : les gérer en toute légalité (RGPD)
- Protection de la vie privée, fake news : précautions à prendre pour éviter de s'exposer
- Réactions à adopter contre le cyberharcèlement

/ Tarif

Saison 2022



Comment financer votre formation ?

Que vous soyez membres de conseils municipaux, de communautés urbaines, d'agglomération, de conseils départementaux ou de conseils régionaux, en tant qu'élu.e, 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).

Élues Locales est un organisme **agréé 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)

Tarif
À partir de
400€ TTC

Nos tarifs s'adaptent à la taille de votre collectivité. Vous avez la possibilité de faire financer votre formation par votre droit individuel à la formation (DIF) ou votre collectivité. Contactez-nous pour en savoir plus.

Quelle que soit votre démarche, nos conseillers pédagogiques vous accompagnent et pilotent votre dossier de financement.

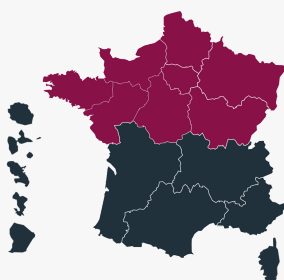


Armelle Lefebvre

Régions nord

☎ 06 71 51 89 83

✉ armelle@elueslocales.fr



William Bessat

Régions sud

☎ 06 71 51 89 91

william@elueslocales.fr

Contactez-nous

Nos conseillers pédagogiques sont à votre écoute

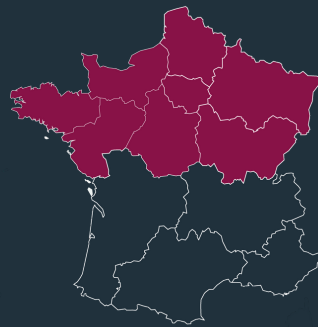


Armelle Lefebvre

Régions nord

📞 06 71 51 89 83

✉️ armelle@elueslocales.fr



William Bessat

Régions sud et DROM

📞 06 71 51 89 91

✉️ william@elueslocales.fr

www.elueslocales.fr



Le Réseau des Femmes Élues

élues
locales



/ www.elueslocales.fr