

Journée de formation du réseau des Femmes Éluées des Hautes-Pyrénées



10h00 - 10h30 : Accueil café

10h30 - 12h00 : Échanges autour des défis du mandat

Moment d'échanges et de partage entre les participantes :

- Tour de table pour comprendre les difficultés du mandat, mutualiser les expertises et partager les bonnes pratiques.
- Identifier les actions à mener pour les mois à venir en fonction des temps forts du mandat politique.
- Point sur les conséquences de la loi Engagement et Proximité sur le mandat local.
- Témoignage de Maryse Carrère, sénatrice des Hautes-Pyrénées, vice-présidente de la commission des lois.



12h00 - 13h00 : Pause déjeuner



Objectifs

Transformez votre pause déjeuner en un véritable **moment de réseau et de partage** avec notre écosystème : intervenantes, élues et partenaires. Cette pause déjeuner **vous permettra d'échanger** avec un maximum de personnes pour repartir avec les **meilleurs conseils pour votre mandat**.

13h00 - 18h00 : Les ateliers de formation

Objectifs

Choisissez **l'atelier de formation qui vous convient** parmi les 4 thèmes suivants :

- Réussir ses prises de parole
- 3 étapes pour booster sa confiance en soi
- Gagner en pouvoir d'influence grâce à ses relations
- Les techniques de résolution des conflits



Journée des
femmes élues

/ Présentation des ateliers de formation

élues
locales

Atelier 1 : Réussir ses prises de parole

Enjeux

Convaincre, persuader et réussir sa présentation... en moins de 3 minutes !

En politique, les temps de parole sont souvent limités aussi bien en Conseil municipal qu'au Parlement. Pour **présenter efficacement votre parcours**, votre idée ou votre projet politique, vous devez apprendre à sélectionner vos informations, structurer votre argumentaire et utiliser la communication non-verbale.

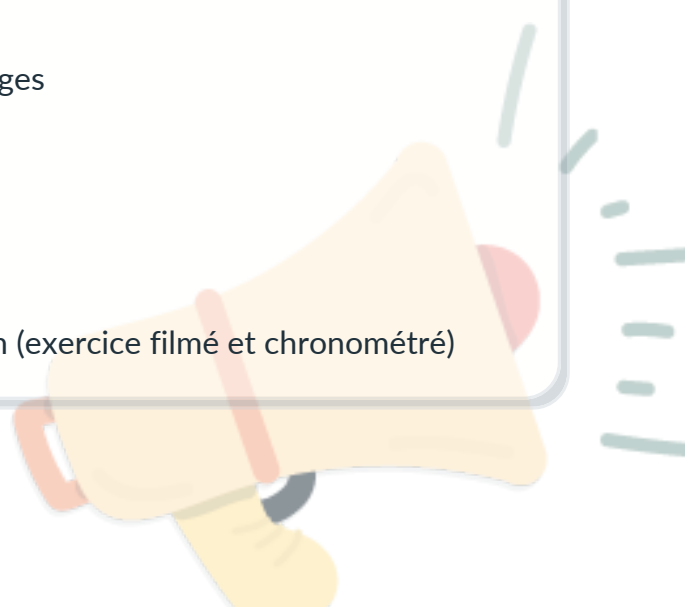
En s'inspirant des **techniques du pitch**, cet atelier vous permettra d'acquérir les outils nécessaires pour parvenir à une **communication convaincante, percutante, courte** et marquer ainsi les esprits.

Objectifs

- Préparer son pitch sur le fond et la forme
- Apprendre à construire un message convaincant
- Maîtriser les techniques pour capter son auditoire

Programme

- **Synthétiser et clarifier son projet**
 - Définir son objectif pour travailler son message-clé
 - Connaître son public pour qu'il s'identifie à votre discours
- **Raconter une belle histoire**
 - Comprendre l'art du storytelling
 - Travailler sa formulation et donner des images
- **Joindre le geste à la parole**
 - Utiliser sa voix : intonation et variation
 - Maîtriser son langage corporel
- **Mise en pratique individuelle**
 - Atelier d'écriture : accroche et storytelling
 - Présentation d'un projet au groupe en 3 mn (exercice filmé et chronométré)



Atelier 2 : 3 étapes pour booster sa confiance en soi

Enjeux

La politique est un milieu difficile dans lequel les femmes doivent relever de nombreux défis pour atteindre leurs objectifs, mener à bien leurs projets ou encore faire face aux imprévus. Pour y arriver, il est essentiel de **développer et maintenir une bonne estime de soi**.

L'atelier vous proposera des **outils de programmation neurolinguistique (PNL) faciles à utiliser**, rapides à maîtriser et extrêmement puissants pour **dépasser ses blocages émotionnels et gagner en confiance en soi**.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi
- Prendre conscience de ses ressources et définir ses objectifs
- Développer la confiance en soi pour exprimer son plein potentiel

Programme

- **Introduction : S'approprier les mécanismes de l'estime de soi**
 - Définition de l'estime de soi et la confiance en soi.
 - Autodiagnostic pour évaluer sa confiance en soi
- **1ère étape : Mobiliser ses ressources personnelles**
- **2ème étape : Définir et vivre son objectif**
- **3ème étape : Rentrer en contact avec sa valeur personnelle (séance collective)**



Atelier 3 : Gagner en pouvoir d'influence grâce à ses relations

Enjeux

Pour réussir en politique, il est indispensable d'être visible et de cultiver ses relations. Bien exploiter son réseau permet de se **créer de véritables opportunités pour partager** des expériences similaires, obtenir des appuis et du soutien en cas de difficultés. Pour cela, il est nécessaire de **travailler une stratégie de networking** avec un objectif précis, approcher les bonnes personnes au moment opportun et d'entretenir son réseau dans la durée.

Cet atelier vous donnera toutes **les clés pour identifier, organiser, entretenir et développer votre réseau.**

Objectifs

- Elaborer une stratégie de networking pour atteindre vos objectifs
- Identifier les opportunités d'échanges et les contacts influents
- Adopter les bonnes pratiques pour un réseau solide et pérenne

Programme

- **Identifier et cartographier son réseau relationnel**
 - Evaluer son propre carnet d'adresses pour le faire vivre
 - Définir son objectif et ses besoins pour développer son réseau intelligemment
- **Construire sa stratégie réseau**
 - Identifier les bons canaux de déploiement et les influenceurs
 - Intégrer le networking à son quotidien et en faire un réflexe
- **Devenir un pilier de réseau**
 - Travailler sa visibilité et devenir une référence
 - Se positionner et être proactif dans son réseau

Atelier 4 : Les techniques de résolution des conflits

Enjeux

Quand on est élu.e, les conflits font partie de la vie quotidienne. Qu'il s'agisse de traiter les divergences, gérer les tensions, éviter le blocage, résoudre un conflit ouvert, il n'est jamais aisé de **trouver les bons mots ou adopter la bonne posture**.

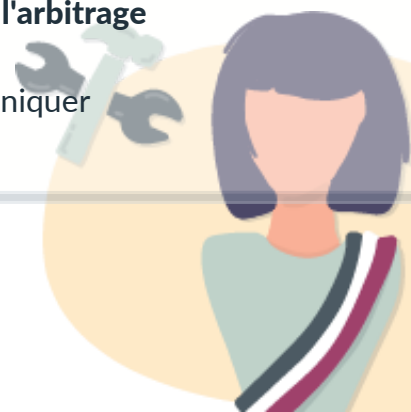
Avec cet atelier, vous apprendrez des techniques pour **prendre en considération, faire preuve d'empathie, comprendre la colère de l'autre sans la cautionner pour ainsi mieux gérer votre stress et désamorcer tous types de conflit**.

Objectifs

- Comprendre la notion de conflit, les profils et le rôle de l'élu
- Maîtriser les différents modes de résolution : médiation, conciliation, transaction, arbitrage
- Acquérir des méthodes pour sortir du conflit par le dialogue

Programme

- **Différencier les types et niveaux de conflits**
 - Les principales causes et éléments déclencheurs
 - La dynamique conflictuelle : prêt d'intentions, la contrainte et le jugement
 - Focus sur les différentes situations conflictuelles en collectivité : opposition, incivilité, agression
- **Appréhender un conflit avec des comportements efficaces**
 - Le profil et les stratégies des interlocuteurs
 - Les émotions, le stress et leurs conséquences
 - Les techniques pour rétablir la confiance : écoute active, reconnaissance, reformulation
- **Sortir d'un conflit par la régulation, la médiation ou l'arbitrage**
 - Le rôle de médiation du maire
 - Les outils pour gérer les tensions et bien communiquer
 - Les méthodes pour éviter le blocage



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 élues.



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.

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

Contactez-nous !

William, notre conseiller pédagogiques est à votre écoute



William Bessat

☎ 06 71 51 89 91

✉ william@elueslocales.fr

www.elueslocales.fr



[Le Réseau des Femmes Élues](#)

élues
locales