Lutter contre l'épuisement en mandat : préserver sa santé d'élu.e

1 jours 7,00 heures

Programme de formation

Public visé

L'ensemble des élu.e.s

Points forts

Cette formation permet d'analyser le quotidien des élus, de prendre du recul sur sa pratique et de comprendre comment l'engagement et les responsabilités politiques peuvent affecter la santé pour réussir à se préserver.

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

- Identifier les déterminants de la charge mentale et les facteurs de risques psychosociaux propres à la fonction d'élu
- Repérer les mécanismes d'épuisement et comprendre le passage du stress à l'usure et au burn-out
- S'approprier des outils de protection opérationnels pour gérer des moments critiques
- Réhabiliter la dimension subjective pour renforcer sa posture de décideur

Description / Contenu

Diagnostic et Mécanismes de l'épuisement
L'élu : un « travailleur » pas comme les autres
La physiologie et la psychologie de l'épuisement
Stratégies de préservation et posture
La dimension subjective : s'autoriser à être vulnérable pour durer
Outils opérationnels de protection et de récupération accessibles

Informations sur l'admission

Formations sur calendrier :
Pour une inscription financée par le budget formation des élu.e.s de votre collectivité, vous pouvez vous pré-inscrire en vous connectant au site internet ou vous inscrire directement en nous retournant le bulletin d'inscription complété, cacheté et signé par la mairie. Vous pouvez télécharger le bulletin ici : https://www.aric.asso.fr/se-former/
Pour une inscription financée par vos droits DIFe, gérés par la Caisse des dépôts et consignations, rendez-vous sur la plateforme moncompteformation.gouv.fr et effectuer la démarche d'inscription en ligne à la session qui vous intéresse au plus tard 11 jours avant la date de la formation..

Pour une formation organisée sur votre territoire :
Elle sera financée par le budget formation des élu.e.s de votre collectivité.

Retrouvez tous nos tarifs et les modalités de prise en charge de nos formations sur notre page dédiée :
https://www.formationdeselus.bzh/infospratiques/nos-tarifs-de-formation
Contact : par téléphone au 02 99 41 50 07 par mail à info@aric.asso.fr ou par courrier à ARIC 13 Place des Marelles - BP 27305 35573 CHANTEPIE CEDEX

Modalités pédagogiques

Cette formation ne délivre pas de certification ou de diplôme.
Une attestation de présence vous sera remise à la fin de la session.
Alternance entre exposés théoriques, ateliers pratiques, discussions en groupe et retours d'expérience. Supports pédagogiques variés : utilisation de documents, témoignages et études de cas pour illustrer les concepts abordés.
Evaluation des acquis à travers les exercices et le feedback continu tout au long de la journée de formation.

Moyens et supports pédagogiques

Un support de formation sera fourni à chaque participant, il contient le déroulé de la formation avec la progression de la journée, les différentes séquences et contenus pédagogiques ainsi que les ressources (bibliographie, sitographie…).

Modalités d'évaluation et de suivi

Des bilans collectifs sont effectués lors de la formation afin de mesurer les écarts potentiels entre les objectifs de départ et le déroulement effectif de la formation ainsi que l'acquisition et le transfert de connaissances. Ces bilans se matérialisent sous forme de tours de table de questions aux participants. A l'issue de la formation, des questionnaires d'évaluation sont distribués aux participants et au formateur. Ils sont complétés sur place. Un questionnaire à froid est envoyé quelques mois après la formation. Ces évaluations permettent de recueillir, à court et moyen terme, des données quantitatives et qualitatives sur la réalisation de la formation, l'atteinte des objectifs et les futurs besoins en formation. Elles sont traitées par l'Aric.

Informations sur l'accessibilité

Afin d'organiser votre participation dans les meilleures conditions et de nous assurer que les moyens de la formation seront adaptés à vos besoins, vous pouvez contacter la référente handicap par mail ou par téléphone : a.berger@aric.asso.fr 02 99 41 50 07

Les salles dans lesquelles se déroulent les formations satisfont aux critères de certification d'établissements recevant du public. L'ARIC vérifie leur adéquation avec le déroulement pédagogique de la formation, le nombre de participants et leur situation géographique.
Chaque session est encadrée par un formateur ou une formatrice qui est garant de la bonne tenue de la formation (horaires, présence des participants, transmission des savoirs). Le nombre de participants est compris entre 10 et 20 personnes par session.

Profil du formateur

Marie Cade
Psychologue clinicienne – Santé au travail et milieux critiques
Forte d'un parcours de 20 ans au sein de la Fonction Publique Territoriale et de 10 ans d'exercice en SDIS, j'interviens sur la dimension psychique des organisations et les mécanismes d'épuisement.
Mon expertise s'articule autour de 3 axes :
Consultations spécialisées : accompagnement individuel et collectif face à la souffrance au travail
Appui aux décideurs : conseil technique sur les situations complexes de santé mentale et les leviers de prévention
Pratique clinique de l'usure : expertise de terrain auprès de populations soumises à une forte charge mentale et émotionnelle
Cette expérience permet d'ajuster l'analyse clinique aux réalités émotionnelles et aux contraintes spécifiques du mandat public.