



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

Selon le type de formation : Pour les formations sur calendrier vous pouvez vous inscrire en vous connectant au site ou en remplissant le bulletin d'inscription à télécharger en cliquant ici au plus tard 11 jours avant la date de la formation.

Pour organiser la formation sur votre territoire contactez-nous directement.

Vous pouvez retrouver les tarifs et les modalités de prise en charge de nos formations sur le site

[https://www.formationdeselus.bzh/infospratiques/](https://www.formationdeselus.bzh/infospratiques/nos-tarifs-de-formation)

[nos-tarifs-de-formation](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

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.

ARIC 13 place des Marelles BP27305, 35573 CHANTEPIE Cedex Tél. 02 99 41 50 07

E-mail : info@aric.asso.fr - site internet : <https://www.aric.asso.fr/> SIRET : 777 750 597 00042

Agrément du Ministère de la Cohésion des territoires et des Relations avec les collectivités territoriales pour la formation des élus locaux

Déclaration d'activité formation 53351107935 enregistrée auprès du préfet Bretagne ce numéro ne vaut pas agrément de l'État





Évaluation 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. À 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.