

## Savoir gérer les tensions et les dépasser

1 jours 7,00 heures

Programme de formation

### Public visé

L'ensemble des élu.e.s

### Points forts

Les tensions font partie du travail collectif. L'objectif de la formation est d'acquérir des clés pour les gérer, renforcer la confiance en soi et améliorer la qualité des relations interpersonnelles.

### Pré-requis

Pas de pré-requis

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation l'él.u.e sera en capacité de :

- Savoir utiliser les tensions comme sources d'informations
- Identifier les émotions qui nous habitent
- Savoir comment exprimer ses émotions de manière juste
- Mobiliser la méthode et les outils qui permettent de répondre au lieu de réagir

### Description / Contenu

Faire connaissance entre les participants de la journée

Identifier des sujets source de tension dans le passé :

Prendre du recul sur la situation

Identifier les émotions vivantes

Pratiquer l'empathie

Introduction à la communication bienveillante :

Distinguer l'observation objective de l'observation subjective : qu'est ce qui m'appartient ?

Faire la différence entre sentiments et besoins

Être en mesure de faire une demande

Être en mesure d'accueillir une réponse

Pratique de l'écoute active et de la reformulation

Mise en pratique de la théorie : s'entraîner à traverser autrement les tensions

Comment faire quand je n'arrive pas à surmonter ma tension ? Les sorties de secours

### 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/>

[nos-tarifs-de-formation](#)

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

E-mail : [info@aric.asso.fr](mailto:info@aric.asso.fr) - site internet : <https://www.aric.asso.fr/> SIRET : 77775059700042

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





Contact : par téléphone au 02 99 41 50 07 par mail à [info@aric.asso.fr](mailto:info@aric.asso.fr) ou par courrier à ARIC 13 Place des Marelles - BP 27305 35573 CHANTEPIE CEDEX

## Modalités pédagogiques

Mises en situation  
Méthode participative  
Alternance entre expérimentation et théorie

## 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](mailto: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

### **SCHMIDT DE LA TORRE Paula**

*Formatrice. Paula Schmidt de la Torre est consultante, facilitatrice et comédienne. Elle accompagne les entreprises et les collectivités sur l'organisation du travail et les relations interpersonnelles avec des méthodes créatives et participatives. Diplômée en Sciences Politiques et en Etudes Européennes, elle compte avec une expérience professionnelle en collectivité, entreprise et association sur des projets multi-acteurs avec des forts enjeux territoriaux.*

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

E-mail : [info@aric.asso.fr](mailto:info@aric.asso.fr) - site internet : <https://www.aric.asso.fr/> SIRET : 77775059700042

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