

Gérer les tensions et les dépasser

1 jours 7,00 heures

Programme de formation

Public visé

L'ensemble des élu.e.s

Points forts

Cette formation vous permet d'acquérir, en tant qu'élu.e, les clés de gestion des tensions pour enrichir vos relations, augmenter la confiance en soi et être plus à l'aise dans le travail collectif.

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'élu.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 en remplissant le bulletin d'inscription. Inscription possible jusqu'à 7 jours avant la formation (sauf inscription [DIFe](#) : inscription 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. [Nos tarifs de formation - Aric](#)

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.

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

E-mail : 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





Modalités pédagogiques

- Mises en situation
- Méthode participative
- Alternance entre expérimentation et théorie

Moyens et supports pédagogiques

Un livret 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.gavory@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.