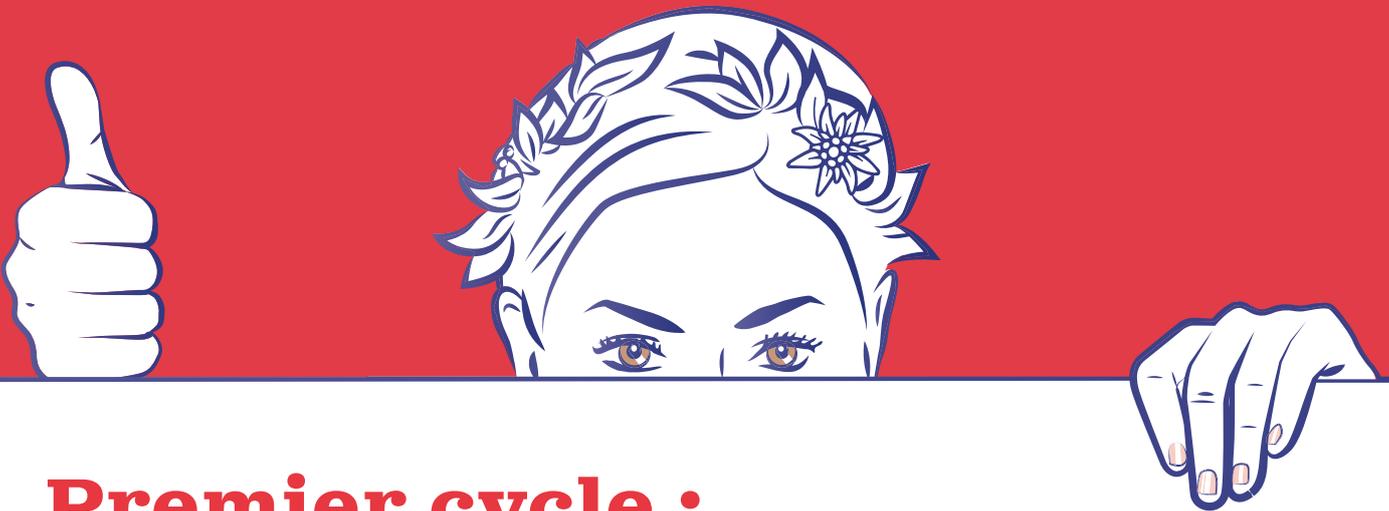


# Helvetia vous appelle ! Mentorat 2023



## Premier cycle : 13 et 27 février 2023...!

**Le mentorat de « Helvetia vous appelle ! »  
entre officiellement dans sa première phase !**

**En février déjà, Helvetia vous propose 2 soirées au cours  
desquelles vous pourrez obtenir gratuitement et en ligne  
de nouveaux outils pour votre carrière politique.**

Vous apprendrez à répondre de manière aisée et professionnelle aux journalistes et vous découvrirez comment vous pouvez vous préparer parfaitement avant de monter sur un podium.

**Inscrivez-vous** dès maintenant :

**Mentorat „Helvetia vous appelle!“ Première session: 13 et 27 février 2023.**

**<https://forms.gle/JjHiGD5CrhddXqw6A>**

Les places sont limitées - mais ne vous inquiétez pas, **la prochaine session de mentoring aura lieu en mars !**

Si vous êtes intéressée par des cours en allemand, contactez directement **[helvetia-ruft@alliancef.ch](mailto:helvetia-ruft@alliancef.ch)** ou consultez le site web :  
**[www.helvetia-ruft.ch](http://www.helvetia-ruft.ch)**

## Les cours

# **\*The Floor is Yours – Prendre la parole en public\*** **Lundi 13 février 2023, 18.30 – 20.00h, en ligne**

**Comment se préparer à une prise de parole en public ? Comment faire passer un message et comment se comporter lors d'un débat ? Comment garder son calme face aux questions désagréables, voire aux attaques ? Il est question, dans ce cours, de maîtriser son apparence face à un auditoire.**

**Sibyl Schädeli** est anthropologue, titulaire d'un MAS en gestion, conférencière, auteure et coach de profession. Elle vous enseigne à maîtriser les situations délicates et la meilleure manière de s'affirmer - surtout les femmes - avant de pénétrer dans l'arène politique.

**Lisa Mazzone** est Conseillère aux Etats pour le Canton de Genève, engagée pour l'égalité et soutien d'Helvetia Appelle de la première heure. Dans une chambre à trois quart masculine, elle est habituée à contourner les obstacles pour faire sa place.



# \*Communiquer avec les journalistes\*

## Lundi 27 février 2023, 18.30 – 20.00h, en ligne

**Comment réagir aux questions des journalistes ? Quels sont vos droits, quels sont ceux des journalistes ? Que veut dire le on et le off ?**

**Albertine Bourget**, cheffe de rubrique Suisse-Monde à ESH Médias (groupe qui détient notamment Le Nouvelliste, Arcinfo et La Côte), et **Valentine Zubler**, ancienne journaliste qui a également été active dans la communication, vous proposent une discussion “Politique et médias, zoom sur une relation particulière”.



• Swiss Banking



alliance F