



FORMATION

COMMUNICATION, PRISE DE PAROLE & Expression Collective pour les élus du C.S.E.



Fiche programme

PUBLIC :

Membre de C.S.E.

PREREQUIS :

Être élu de C.S.E.

OBJECTIFS :

Acquérir les techniques pour s'exprimer avec clarté, aisance et impact lors des réunions CSE, rencontres avec la direction et communications auprès des salariés.

- Parler avec assurance en réunion CSE
- Structurer un message clair et convaincant
- Gérer le stress et les émotions
- Adapter son discours selon la situation
- Réagir avec calme et assertivité aux objections
- Prendre la parole devant un groupe avec impact

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Alternant pratiques et théories.

Utilisation du vécu et de l'expérience de chacun, échanges.

Mises en situation, validation de la formation favorisant la mise en situation et le transfert des acquis dans son propre contexte professionnel.

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

DE LA FORMATION :

Feuille de présence. Formulaire d'évaluation de la formation

INTERVENANT(S) :

INTERVENTION D'UN FORMATEUR EXPERIMENTÉ AUDITEUR & CONSEIL EN MANAGEMENT, VALIDE PAR LA DREETS NORMANDIE POUR LES FORMATIONS ECONOMIQUES & SOCIALES DU CSE

ACCESSIBILITE :

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre une formation, contactez-nous et nous chercherons un moyen d'adaptation qui vous convienne. referenthandicap@3safe.fr

MODALITES D'INSCRIPTION & DÉLAIS :

Sur réservation : contact@3safe.fr

Délais d'accès : 15 jours

Nombre de stagiaires par session : 4 personnes minimum à 10 personnes maximum

TARIFS :

1500€ HT en intra (département 50 et 14), autres départements nous contacter

Durée : 1 jour / 7 heures

Modalité(s) : 100% présentielle : 7 h Réalisable en Visio

Site : INTRA / INTER entreprise

PROGRAMME :

1.Accueil / Introduction

- Focus sur les situations CSE où la prise de parole est clé

2.Comprendre les mécanismes de la communication orale

Objectifs : mieux gérer son stress et structurer son discours

- Les principes d'une communication efficace
- Les 3 piliers : verbal, non verbal, para-verbal
- Les sources du stress : comment les reconnaître ?
- Techniques de gestion du stress :

Respiration diaphragmatique - Routine mentale avant prise de parole

Postures corporelles qui rassurent

Exercice pratique :

Mini-prise de parole de 1 minute par participant (diagnostic individuel).

3.Bien structurer son message et convaincre

Focus CSE : prise de parole lors de réunions plénières ou instance économique

- Méthodes de structuration du discours :
- Méthode DESC (idéal pour formuler des remarques à la direction)
- Pitch 3C : Clair – Court – Concret
- Méthode PREP : Position – Raison – Exemple – Position
- Adapter son discours à son audience (direction, salariés, élus)

Ateliers pratiques :

- ✓ Construire une intervention de 2 minutes sur un sujet CSE
- ✓ Formuler une objection ou une revendication de manière structurée

4.Développer son impact à l'oral

Objectifs : capter l'attention, rendre son message percutant

- Les techniques de prise de parole influentes :
- L'ancrage scénique - Le rythme, le silence, les accents toniques - Le regard et la connexion au public
- La gestion des mains et de la posture
- Les erreurs les plus fréquentes... et comment les éviter

Exercices :

Lecture expressive

Amélioration du langage corporel

Simulation : intervention lors d'une réunion CSE

5.Gérer les situations difficiles

Objectifs : stabiliser son discours face à un public tendu ou à une direction exigeante

- Comment répondre aux objections sans se laisser déstabiliser
- S'affirmer sans agressivité (assertivité)
- Techniques d'écoute active
- Reformuler pour reprendre la main
- Gérer les interruptions, les désaccords, les tensions

Mises en situation contextualisées :

- Directeur qui coupe la parole
- Salarié en colère
- Débat entre élus
- Situation de revendication sensible

6.Synthèse et évaluation

- Retours sur les acquis individuels
- Plan d'action personnel : "3 axes d'amélioration pour mes futures prises de parole"
- Questions / réponses
- Évaluation et clôture

Remise d'un support en fin de formation.

3SAFE – Morgan DETOISIEN **Organisme de formation**

<https://3safe.fr> - Téléphone : 07.80.59.68.92 - Mail : contact@3safe.fr

Formations Grand-Ouest Normandie en Intra