

# FORMATION DÉVELOPPEMENT DES MEMBRES DU CSE

## Prise de parole en public

- Elu (e) s et RS CSE

### PUBLIC CONCERNÉ

#### PRÉREQUIS

- Aucune connaissance particulière.

#### OBJECTIFS OPERATIONNELS

**A l'issue de la formation, les élus seront capables de :**

- S'exprimer avec assurance dans la cadre d'une réunion avec les parties prenantes du CSE ;
- Utiliser des techniques simples pour gérer leur stress et améliorer leur voix ; Identifier et dépasser ses freins psychologiques .
- Structurer efficacement une prise de parole pour défendre un point de vue collectif.

#### DURÉE

- Ce stage en présentiel est d'une durée de **14 heures** (réparties sur 3 jours)

#### TARIF

- 269 € (pour une formation intra, nous consulter)

#### DISPOSITIF DE SUIVI

- Feuille de présence.
- L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation par le biais d'exercice de mise en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

#### MODALITÉS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Vous trouverez les liens d'inscription pour la session de votre choix sur notre site internet [en cliquant ici](#)
- Toutefois, pour valider cette inscription, elle est soumise à la signature d'une convention à effectuer au maximum 48h avant le début de la sessions.

#### ACCESSIBILITÉ ET PRISE EN COMPTE DES SITUATIONS DE HANDICAP

Pour accueillir au mieux nos stagiaires en situation de handicap, nous réalisons des études préalables pour toutes nos formations afin d'adapter nos locaux, nos modalités pédagogiques et d'animation en fonction de la situation du stagiaire. Pour toute demande, merci de bien vouloir contacter par mail notre référent handicap Karim Elhacoumo : [referent-handicap@ifeec.fr](mailto:referent-handicap@ifeec.fr)



# Programme de formation

## **Permettre aux élus du personnel de :**

- Prendre conscience de leur rôle et légitimité en tant que représentants du personnel.
- Développer leur aisance à l'oral, en particulier en situation de réunion.

### SE (RE)CONNAÎTRE LÉGITIME & POSER SA VOIX

- Brise-glace : cercle de parole « Pourquoi j'ai du mal à prendre la parole ou comment puis je encore progresser »
- Échange interactif sur le rôle de l'élu face aux parties prenantes du CSE
- Exercice en binôme : « Ce que je défends en tant qu'élu »
- Apports théoriques : affirmation de soi, rôles et droits en réunion CSE
- Atelier de réflexion : « Se voir comme représentant et pas seulement salarié »
- Travail vocal (respiration, diction, projection)
- Exercices pratiques : lire un texte à voix haute, parler debout devant un groupe
- Mise en situation progressive : prise de parole sur un thème simple
- Feedback collectif

### STRUCTURER SON DISCOURS & AFFIRMER SA POSTURE

- Apport méthodologique : les étapes d'un message clair
- Exercice : structuration d'une prise de parole au sein du CSE à partir d'un cas réel
- Travail en sous-groupes : reformulation, amélioration de son discours et de son argumentaire
- Jeux de rôle : simulation de réunion CSE
- Gestion du stress en situation tendue : techniques d'ancrage
- Retour d'expérience en groupe : ressentis et progrès
- Bilan collectif & individuel : réflexion sur l'engagement personnel et collectif

### CONCLUSION DU STAGE

Analyse des acquis et pistes d'amélioration :

- Présentation individuelle d'un thème en lien avec le CSE
- Quiz final : Vérification des connaissances théoriques
- Bilan général