

## **FICHE PROGRAMME**

### **« FORMATION COMMUNICATION PRISE DE PAROLE EN PUBLIC »**

#### **DUREE**

1,5 jour (soit 10,5 heures)

#### **PUBLIC CONCERNE**

Membres du CSE titulaires et suppléants

#### **PRE REQUIS**

Aucun

#### **OBJECTIFS**

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable :

- d'incarner son rôle et sa posture d'élu au sein des réunions avec la Direction
- de mettre en avant ses capacités d'expression orale
- de connaître les leviers de la communication non verbale
- de gérer son stress dans le cadre d'un échange difficile
- de travailler collectivement en appréhendant la répartition des temps de paroles avec les autres membres du CSE

#### **PROGRAMME**

##### **Partie théorique :**

- Rappel sur le rôle de l'élu CSE et de son champ d'action
- Introduction à la prise de parole en public : émetteur, récepteur et distorsion des messages, conditions d'une communication en croissance
- La structure du discours : registres de langage, être concret, précis, phrases courtes, simple, verbe d'action, mots positifs utilisation de feedback
- Les composantes de l'art oratoire : timbre, ton, dynamisme, volume de la voix, débit de parole, rythme, silences, intonation, articulation, s'impliquer et aller chercher son auditoire
- Les composantes de la communication non verbale : gestuelle, posture, regard, sourire, look, déplacements, occupation de l'espace
- Être persuasif et convainquant : travailler son sujet, le charisme, l'estime, la sérénité, l'humour
- Gérer son stress : d'où vient le stress, mécanisme du stress et comment le transformer positivement
- Gérer les situations de communication difficiles : identifier les jeux de pouvoir, les situations de conflit, comprendre les besoins de son interlocuteur, utiliser l'empathie, poser ses limites, s'affirmer et savoir dire non
- Développer son écoute pour une prise de parole coopérative

##### **Partie pratique :**

- Lecture de textes
- Jeu de rôles
- Exercices de respiration / visualisation / décharge
- Exercices pour porter la voix
- Exercice du mime en miroir pour la gestuelle
- Mise en situation filmée : organisation et animation d'un débat

## **OUTILS PEDAGOGIQUES**

- Jeux de rôle / débriefing
- Jeu de cartes d'expression libre
- Livres
- Support de cours Powerpoint
- Vidéos et débriefing collectif.

## **LIEU :**

- Grand Est.

## **TARIF :**

- Voir le site internet

## **DELAI D'ACCES :**

- Pour les sessions en inter (voir le calendrier sur notre site) et les sessions en intra, l'inscription est possible jusqu'à 3 jours calendaires avant le début de la formation.

## **MODALITE DE VALIDATION**

- Quizz d'évaluation des acquis en amont et en aval de la formation par les stagiaires.
- Attestation de formation en fin de formation.

## **INTERVENANT**

- Formatrice spécialisée dans le domaine de la communication avec une expérience du théâtre.
- Coordonnées pour tout renseignement : 06.51.44.09.87 - mail : [rcerone@rceconseils.fr](mailto:rcerone@rceconseils.fr)

## **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Merci d'indiquer lors de la commande si un(des) stagiaire(s) présente(nt) des situations de handicap.