

Bien s'exprimer et s'affirmer dans son rôle d'élu du personnel


1 jour


**Vous voulez communiquer
en CSE de manière
percutante ?**



**Vous souhaitez bien mettre
en valeur votre argumen-
tation et vos avis grâce à une
posture (orale et corporelle)
adaptée ?**



**Vous souhaitez inter-
venir en pleine réunion
avec confiance ?**



Objectifs

- Identifier et utiliser ses émotions pour être plus impactant à l'oral.
- Adapter sa posture (physique et verbale) à la situation.
- Utiliser des techniques théâtrales et rhétoriques pour convaincre et argumenter.
- Faire respecter les prérogatives des élus via leur posture.
- *In fine*, gagner en influence.

Programme

Module 1 : Avoir une posture cohérente avec sa communication

- S'échauffer, se mettre en condition
- Distinguer les trois modes de communication

Module 2 : Travailler sa posture pour gagner en confiance

- Comprendre la notion - du théâtre - de "statut"
- Pratiquer la posture de confiance
- Mise en situation

Module 3 : Premier bilan

- Revenir sur ce que l'on retient à titre individuel et collectif

Module 4 : S'affirmer grâce à la gestion des émotions

- Améliorer sa gestion du stress
- Utiliser les émotions pour s'affirmer avec plus d'impact

Module 5 : S'affirmer en réunion grâce à la rhétorique

- Apprendre à dire "non" avec tact
- Convaincre et argumenter

Module 6 : Conclusion

- Définir son plan d'action individuel
- Évaluation de la journée.

✓ **Public :** Délégués syndi-
caux, élus du personnel,
représentants de proximité.

✓ **Prérequis :** écouter la
séquence vidéo « Rédiger
des avis utiles ».

✓ **Présentiel**

Méthode pédagogique

En présentiel.
Echanges individuels et collectifs, jeux
et exercices de théâtre à vocation
pédagogique, mises en situations, jeux
de rôles.



Une attestation de
présence est remise
en fin de formation

Tarifs

**Tarif individuel : 300 € TTC
/jour**

Tarif de groupe sur devis