SST FORMATION
Une marque de Berenice GROUP

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC EN ENVIRONNEMENT SPST

Les fondamentaux

Réunion du CSE, sensibilisation en entreprise, restitution devant une direction : la parole publique fait partie du métier, rarement de la formation initiale. Deux jours pour gérer son appréhension, structurer ses propos et gagner en impact. Le fil rouge : une intervention réelle, préparée puis présentée.

LE FIL ROUGE

Une intervention réelle à préparer : chaque participant la construit, la répète et la présente en fin de formation.

1	2	3	4	5	6
Apprivoiser le trac	Construire son intervention	Voix, corps, regard	Interagir avec l'auditoire	Les situations des SPST	Mon intervention
ATELIER 1	ATELIER 2	JEU DE RÔLE 1	JEU DE RÔLE 2	JEUX DE RÔLE 3 ET 4	ATELIER 3

Objectifs À l'issue de la formation, les participants savent :

- gérer leur appréhension et s'exprimer avec confiance devant un auditoire ;
- structurer une intervention claire et adaptée à leur public ;
- renforcer l'impact de leur message par la voix, le corps et le regard ;
- capter et maintenir l'attention ;
- interagir sereinement avec l'auditoire, y compris face aux questions difficiles ;
- intervenir dans les situations de prise de parole propres aux SPST.

INFORMATIONS

Public
Tout collaborateur en SPST, nouveaux entrants.

Prérequis
Aucun prérequis nécessaire.

Modalités et tarifs
- Inter-entreprises : 1 300 € HT par participant (repas inclus)
- Intra-entreprise : nous consulter

Dates
Consultez notre site web.

Lieux
- Paris
- Régions
- Sur site

Méthodes pédagogiques
- Un fil rouge : une intervention réelle, préparée puis présentée
- Quatre jeux de rôle sur les situations types des SPST, chacun suivi de son débrief
- Entraînements progressifs et retours du groupe

Méthodes d'évaluation
- Quiz de positionnement en ouverture
- Points d'observation à chaque jeu de rôle
- Étude de cas collective et quiz final
- Évaluation de la formation par les participants

Accessibilité
Formation accessible aux personnes en situation de handicap : notre référent handicap étudie avec vous les adaptations utiles.

PROGRAMME DÉTAILLÉ (2 JOURS) EX012

1 Apprivoiser sa prise de parole : confiance et gestion du trac

- Comprendre le trac : les émotions en jeu et leur rôle dans la communication.
- Les techniques de centrage : respiration, ancrage, prise de recul. Différencier réaction et action.
- S'exprimer avec confiance, dans le respect de soi et de l'autre : les bases de l'affirmation à l'oral.
- Sa routine avant de prendre la parole.

ATELIER 1 — **Une minute debout.** Se présenter en une minute, puis repérer ses points d'appui.

2 Construire une intervention claire et adaptée

- Connaître son public et clarifier son objectif : informer, sensibiliser, convaincre.
- Structurer son message : accroche, plan simple, messages clés, conclusion.
- Formuler avec clarté : phrases courtes, mots justes, exemples concrets adaptés à l'auditoire.
- Des supports sobres, au service du propos.

ATELIER 2 — **Ma trame.** Bâtir le plan de son intervention réelle et le tester sur un binôme.

3 Voix, corps, regard : renforcer son impact

- L'alignement verbal, émotionnel et corporel : être authentique et cohérent.
- Travailler la voix (volume, rythme, silences), la posture, le regard et la gestuelle.
- Les techniques d'impact et de crédibilité : capter et maintenir l'attention.

JEU DE RÔLE 1 — **La sensibilisation en entreprise.** Ouvrir une sensibilisation devant des salariés qui n'ont rien demandé.

PROGRAMME DÉTAILLÉ (2 JOURS) · SUITE

EX012

4 Interagir avec l'auditoire

- Écouter et rebondir : questions, objections, désaccords.
- Répondre sans s'effacer ni agresser.
- Garder la maîtrise dans les moments de tension : recadrer avec bienveillance.
- Dire que l'on ne sait pas, et ce que l'on fera pour savoir.

JEU DE RÔLE 2 — **Le CSE.** Présenter un sujet de prévention en CSE et répondre à une objection.

5 S'entraîner sur les situations types des SPST

- Animer une sensibilisation en entreprise.
- Intervenir en CSE.
- Présenter en réunion d'équipe.
- Animer un webinaire : parler sans voir son public.

JEU DE RÔLE 3 — **La réunion d'équipe.** Présenter un changement d'organisation à ses collègues.

JEU DE RÔLE 4 — **Le webinaire.** Tenir l'attention d'un auditoire que l'on ne voit pas.

6 Mon intervention

- Chaque participant présente l'intervention réelle qu'il a préparée ; le groupe lui renvoie ce qui porte et ce qui peut encore progresser.

ATELIER 3 — **Ma grille de progrès.** Mes points d'appui, mes deux axes de travail, ma prochaine prise de parole, puis quiz final.

LES JEUX DE RÔLE : QUATRE PRISES DE PAROLE DU MÉTIER, QUATRE DÉBRIEFS

JEU DE RÔLE 1 · Séquence 3

La sensibilisation en entreprise
Vingt salariés d'un atelier sont réunis pour une sensibilisation au bruit. Ils n'ont rien demandé, et la production les attend.
On y travaille : capter l'attention dès la première phrase, parler de leur poste, tenir un message clé, conclure sur un geste.

JEU DE RÔLE 2 · Séquence 4

Le CSE
Le préventeur présente les résultats d'une étude de poste en CSE. Un élu l'interrompt : « Vos mesures, on les connaît, rien ne change. »
On y travaille : écouter l'objection jusqu'au bout, répondre par des faits, ne pas se justifier, revenir à son message.

JEU DE RÔLE 3 · Séquence 5

La réunion d'équipe
Une assistante doit expliquer à ses collègues la nouvelle organisation des convocations, que plusieurs redoutent.
On y travaille : dire l'essentiel d'abord, illustrer par un cas, accueillir les questions, vérifier ce qui a été compris.

JEU DE RÔLE 4 · Séquence 5

Le webinaire
Un médecin anime un webinaire pour des employeurs adhérents. Caméras coupées, aucune réaction, et une question hostile dans le fil de discussion.
On y travaille : rythmer sa voix, solliciter l'auditoire, traiter la question hostile, garder le fil.

Chaque situation se joue en petit groupe, sous le regard d'un observateur, puis se débriefe sur la réponse attendue. En intra, les situations peuvent être celles de votre service.

OUTILS REMIS AUX PARTICIPANTS

Fiche trac
Respiration, ancrage, routine avant de parler.

Trame d'intervention
Accroche, plan, messages clés, conclusion.

Fiche voix et corps
Volume, rythme, silences, posture, regard.

Fiche questions
Répondre à une objection, recadrer.

Ma grille de progrès
Mes appuis et mes axes de travail.

Repères travaillés : gestion du trac, structuration d'un message, communication verbale et non verbale, traitement des objections ; situations types : sensibilisation en entreprise, CSE, réunion d'équipe, webinaire.

LA SIGNATURE SST FORMATION

Un fil rouge
Un fil conducteur relie les apports aux situations réelles du métier, de la première à la dernière séquence.

Des jeux de rôle tout au long de la formation
On joue les situations, on débriefe sur la réponse attendue, et on recommence.

Des formateurs du terrain
Issus des SPST, ils en connaissent les métiers, les sigles, la culture et les transformations.

Des contenus structurés
Support, jeux de rôle et fiches sont conçus de façon centrale : la même exigence quel que soit le formateur.