

FORMATION INTER CSE

SETE (34)

(Nuitée du 20) + 21 -22 -23 octobre 26



Surplombant le port de Sète, cet hôtel vous accueille dans une atmosphère moderne avec une vue panoramique sur la mer Méditerranée.

THEMATIQUE PROPOSEE :

Membres élus du CSE :

**Renforcez votre estime de soi pour intervenir
en réunion avec la Direction**

DEROULEMENT DU SEJOUR

20 octobre 26

- Nuitée en chambre single + taxe de séjour
- Diner à la charge des clients

21 octobre 26

- **07h30** - Petit déjeuner
- **09h00** - Mise à disposition d'un salon privé équipé
- **10h30** - Pause, café - thé - jus d'orange – encas
- **12h30** - Déjeuner 3 plats – eaux – café
- **14h00** - Mise à disposition d'un salon privé équipé
- **15h30** - Pause, café - thé - jus d'orange – encas
- **17h30** - Fin de la réunion
- **19h30** - Apéritif de bienvenue
- **20h00** - Dîner 3 plats – eaux – vin - café
- Nuitée en chambre single + taxe de séjour

22 octobre 26

- **07h30** - Petit déjeuner
- **08h30** - Mise à disposition d'un salon privé équipé
- **10h00** - Pause, café - thé - jus d'orange – encas
- **12h00** - Déjeuner 3 plats – eaux – café
- **Libre**
- **20h00** - Dîner à l'extérieur
- Nuitée en chambre single + taxe de séjour



FORMATIONS CSE et SSCT

23 octobre 26

- **07h30** - Petit déjeuner
- **09h00** - Mise à disposition d'un salon privé équipé
- **10h30** - Pause, café - thé - jus d'orange – encas
- **12h30** - Déjeuner 3 plats – eaux - café
- Départ des participants

Non inclus dans la prestation : Le transport - boissons supplémentaires, tous les extras

FORMATION

Membres élus du CSE Renforcez votre estime de soi pour intervenir en réunion avec la Direction

Référence :

159-321-26

Durée :

14 H

Public

Élus du CSE/CSEC

Pré-requis

Aucun

Méthodes pédagogiques

- Supports de cours
- Alternance d'apports théorique et d'exercices collectifs et individuels
- Partage d'expériences
- Cas pratiques...
- Attestation de formation

Une prise de parole optimisée dans un contexte de réunion CSE nécessite autant une maîtrise du verbal que du para-verbal. Également une bonne estime de soi pour pouvoir affirmer et convaincre sans peur et inhibition.

Cette formation vous apporte des techniques et outils pour augmenter l'estime de soi et renforcer l'image positive que l'on peut avoir de soi-même.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À L'ISSUE DE LA FORMATION, CHAQUE PARTICIPANT SERA CAPABLE DE :

✓ S'approprier le principe d'estime de soi et ses trois dimensions

✓ Identifier les obstacles à l'estime de soi et les images mentales négatives

✓ Comprendre l'impact de ses émotions en lien avec l'estime de soi

✓ Désamorcer les tensions qui affaiblissent le pouvoir de s'affirmer

✓ Développer en réunion CSE une communication positive avec ses propres ressources

✓ Mettre en place un plan d'action personnel

PROGRAMME

Première demi-journée

1 – Considérations génériques en estime de soi

- Focus lexical : qu'est que « l'estime soi » ?
- Pourquoi existe-t-il un déficit de soi-même ? comment se redonner du « crédit » ?
- Les quatre socles de l'estime de soi et les trois dimensions

Mises en situation individuelles + débriefing collectif + axes d'optimisation individuelle

- Identifier ses valeurs clefs
- Identifier ses déficits

Deuxième demi-journée

2 – Les obstacles : nos représentations négatives

- Peur refoulée et croyances limitantes
- Le mécanisme des ancrages
- Franchir les obstacles : comment faire ?

Test de positionnement + feuille de route individuelle

- Test de positionnement : la fenêtre de Johari
- Feuille de route individuelle : que dois-je déconstruire ?

→ Feuille de route individuelle avec axes d'optimisation

Troisième demi-journée

3- Cerveau, émotion et estime de soi

- Le cerveau « triunique »
- La construction de notre réalité : estime et mésestime de soi
- Vers l'affirmation de soi : pratiquer l'assertivité

Test de positionnement + mises en situation + feuille de route individuelle

- *Test de positionnement : quelle est ma modalité dominante de communication ?*
- *Mise en situation : comment je me vois ?*
- *Mise en situation : défendre ses idées et manifester son leadership*

Quatrième demi-journée

4 – Développer des relations positives : techniques et outils

- Un outil puissant : l'Analyse Transactionnelle (A.T)
- Désamorcer les situations tendues
- Se façonner une image mentale positive

Mises en situation + feuille de route individuelle

- *Comment je me visualise*
- *Quelle est ma qualité d'écoute ?*

→ Feuille de route individuelle : « à moi de jouer : mes axes d'optimisation »

BON DE COMMANDE

NOM DU CSE : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Mail : _____

N° de Portable : _____ Contact : _____

Adresse de facturation (si différente) : _____

Inscriptions	NOM	PRENOM	N° de portable	Mail
1 ^{er} participant				
2 ^{ème} participant				
3 ^{ème} participant				
4 ^{ème} participant				
5 ^{ème} participant				
6 ^{ème} participant				
7 ^{ème} participant				
8 ^{ème} participant				
MONTANT GLOBAL NET			1 972 € x participants =	€

Thème de la formation : Membres élus du CSE : Renforcez votre estime de soi pour intervenir en réunion avec la Direction

* sous réserve de disponibilité au jour de la signature du bon de commande

Conditions de réservation : Les inscriptions ne seront effectives qu'à réception par mail du bon de commande dûment daté, tamponné et signé ainsi que du règlement effectué par virement (voir RIB sur les CGV ci-dessous).

La signature de ce bon de commande entraîne l'acceptation sans modification des conditions générales de vente en annexe.

A:

Le :

Nom du signataire :

Qualité du signataire :

Cachet / signature

[A retourner par mail à :](#)
christine.berthon@caradyn.fr

Renseignements : 07 60 54 32 90

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

COMMANDE

Toute commande de formation suppose que le client accepte le contenu du stage qui lui a été communiqué.

CONVENTION DE FORMATION

Une convention de formation standard peut être adressée sur simple demande de la part du client.

CONVOICATIONS

CARADYN ne peut être tenue responsable de la non réception de la convocation quels qu'en soient le ou les destinataires chez le client, notamment en cas d'absence du ou des stagiaires à la formation. Dans le doute, il appartient au client de s'assurer de l'inscription de ses stagiaires et de leur présence à la formation.

PRIX ET CONDITIONS DE PAIEMENT

Nos prix sont établis en nets. La facture est adressée directement au client avant exécution de la prestation.

Convention de formation : Un acompte de 50 % sera exigible avec le retour de la convention signée.

Le solde restera à devoir à réception de facture à l'issue de la formation.

Séminaire : les inscriptions ne seront effectives qu'à réception du bon de commande dûment daté, tamponné et signé. Un virement de 50 % devra être émis le jour de la signature du bon de commande, le solde devra nous parvenir impérativement 1 mois avant la date de début de la manifestation.

En cas de non paiement du solde, l'acompte restera dû en dédommagement des frais occasionnés (résa hôtel, chambre, repas, salle etc..)

REGLEMENT

Le règlement des factures s'effectue : virement bancaire

RIB : BNP PARIBAS

IBAN : FR76 3000 4019 4300 0100 1995 459

BIC : BNPAFRPPXXX

CARADYN

Ou

RIB CREDIT AGRICOLE

IBAN : FR76 1910 6000 0843 6779 0249 476

BIC : AGRIFRPP891

CARADYN

ANNULATION, ABSENCE, REPORT D'INSCRIPTION

Toute annulation d'inscription doit être signalée par téléphone et confirmée par écrit.

Un remboursement ou un report seront possibles que si l'annulation nous parvient au moins 30 jours avant la date du stage. Passé ce délai, aucun remboursement ni report ne pourra être exigés. En cas d'absence du stagiaire, la prestation commandée sera facturée en totalité.

ANNULATION D'UN STAGE

CARADYN se réserve la possibilité d'annuler tout stage en cas de manque de participants de problèmes techniques ou cas de force majeure (pandémie, ...). Dans ce cas, les stagiaires seront prévenus avant le début du stage et leur inscription sera automatiquement reportée à la session suivante.

ARTICLE 4 - ANNULATION, ABSENCE, REPORT D'INSCRIPTION

Toute annulation d'inscription doit être signalée par téléphone et confirmée par écrit.

Un remboursement ou un report seront possibles que si l'annulation nous parvient au moins 45 jours avant la date du stage. Passé ce délai, aucun remboursement ni report ne pourra être exigés. En cas d'absence du stagiaire, la prestation commandée sera facturée en totalité.

ARTICLE 5 - ANNULATION D'UN STAGE

CARADYN se réserve la possibilité d'annuler tout stage en cas de manque de participants de problème technique ou cas de force majeure (grève, pandémie, acte de puissance publique, hostilités, guerre, catastrophe naturelle, incendie, inondations, etc...). Conformément aux disponibilités de l'article 1134 du Code Civil, les parties devront mettre en œuvre tous leurs efforts pour prévenir ou réduire les effets d'un événement d'une inexécution du contrat causé par un événement de force majeure ; la partie désirant invoquer un événement de force majeure devra notifier immédiatement à l'autre partie le commencement et la fin de cet événement, sans quoi elle ne pourra être déchargée de sa responsabilité.

Dans ce cas, les stagiaires seront prévenus avant le début du stage et leur inscription sera automatiquement reportée à la session suivante.

