# Programme de Formation

## L’art de parler face aux médias — Media training

## Organisation

**Durée :** 4 heures

**Mode d’organisation :** Présentiel

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Collaborateurs appelés à prendre la parole au nom de son entreprise ou prise de parole en public.

### *Objectifs pédagogiques*

- Gérer le stress et la charge mentale liés à l'exposition médiatique
- Régulation de l'anxiété de performance
- Maîtrise des émotions sous pression
- Protection contre la sursollicitation cognitive
- Maîtriser son message face aux médias.
- Gagner en assurance face aux caméras.
- Gérer les interactions avec les journalistes.
- Anticiper les questions difficiles et les pièges de l'interview.
- Construire des messages clés courts et mémorables (éléments de langage).
- Maîtriser son langage non-verbal face à la caméra.

### *Compétences visées*

- Renforcer son impact et son aisance dans les prises de parole à fort enjeu.
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale face caméra ou face à un journaliste
- Répondre aux questions sensibles tout en gardant la maîtrise de son message
- Préparer et délivrer des messages clés adaptés aux contraintes d’une interview

### *Description*

1. **Les fondamentaux du média training**
   - Spécificités de la prise de parole médiatique (radio, télévision, presse écrite).
   - Les attentes et contraintes des journalistes.
   - Les risques et pièges d'une interview mal préparée.
2. **La construction du message**
   - Élaboration des éléments de langage et des messages clés.
   - Techniques de réancrage sur son message (bridging).
   - Adapter son discours au format et à la durée de l'interview.
3. **La gestion de l'interview et de la caméra**
   - Gestion du stress et de l'imprévu face à la caméra.
   - Répondre aux questions difficiles et désamorcer les pièges.
   - Langage non-verbal : regard, posture, voix face à l'objectif.

## *Prérequis*

Aucun pré-requis

## *Modalités pédagogiques*

- Apports théoriques et méthodologiques. Mises en situation concrètes. Vidéos des passages du participant remises. Temps de questions-réponses.

## *Moyens et supports pédagogiques*

- Apports théoriques et méthodologiques illustrés par des mises en situation concrètes.
- Exercices de respiration, d'ancrage et d'improvisation.
- Multiples passages à l'oral filmés.
- Retours du formateur (et du groupe le cas échéant).
- Temps de questions-réponses.
- En format individuel : remise des vidéos des passages ; en format groupe : remise d'un support théorique.

## *Modalités d'évaluation et de suivi*

Nos formations s'inscrivent exclusivement dans le cadre de la formation professionnelle continue ; elles permettent de développer ou de certifier des compétences clés mais ne délivrent pas de diplôme d'État, ni RNCP.

- Identification des obstacles, forces et faiblesses de chacun.
- Apport de clés de progression individuelles concrètes.
- Remise de vidéos « avant / après » (format individuel).
- Quizz d'évaluation

## *Informations sur l'accessibilité*

**Informations sur l'accessibilité**

**Des formations accessibles aux personnes en situation de handicap**
Les différentes formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse des besoins et des conditions d'accès sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation.
Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif formation@kerea.eu

**Conditions d'accompagnement**

Afin de faciliter l'accès des personnes en situation de handicap à notre offre de formation, une analyse des besoins est réalisée en lien avec des partenaires spécialisés. Cette analyse permet d'identifier les moyens d'adaptation, d'assistance ou de compensation à mettre éventuellement en œuvre.

**Pour toute question, vous pouvez contacter notre service administratif formation@kerea.eu**

## *Modalités techniques et environnement*

Conditions de réalisation matérielle de la formation : Rappel aux stagiaires d'apporter leurs propres affaires : matériels (stylo, bloc note etc.) Une salle de formation dotée de tables, de chaises en nombre suffisant avec idéalement la possibilité de disposer également d'un espace permettant les mises en pratique Un moyen de diffusion du contenu (vidéoprojecteur avec écran ou mur blanc, ou télévision avec câble de branchement) Un paperboard avec des feutres de couleurs Un téléphone, tablette ou ordinateur par stagiaire pour permettre l'accès à l'espace connecté personnel (quizz, émargement, documentations…) Conditions de réalisation matérielle en cas de déploiement à distance : Un endroit pour s'isoler et pouvoir s'immerger dans la formation Matériel informatique en bon état de fonctionnement (micro, camera, pc)