

Media Training sur-mesure

Formation professionnelle en SOLO



Media Training – Maîtriser sa parole face aux journalistes

Type de formation : intra | **Durée :** 9 heures | **Modalité :** Présentiel | **Nbre de stagiaires :** 1

Face à une caméra ou un micro, l'improvisation n'a pas sa place. Une interview réussie est une opportunité de valoriser votre organisation, mais une communication mal maîtrisée peut rapidement devenir une source de crise. Cette formation pratique permet de comprendre les attentes des journalistes, de construire des messages percutants et de s'entraîner en conditions avec caméra et micro pour répondre avec aisance, même face aux questions pièges ou aux sujets sensibles.

PUBLIC

Toute personne étant amenée à prendre la parole dans les médias

PEDAGOGIE

Active. Simulations d'interview, jeux et apports théoriques.

FORMATEUR-ICES

Guénolé Bouvet - ingénieur, community manager, gérants de société

PRIX

En intra : 144000 XPF HT pour le groupe ; TGC à 0%

OBJECTIFS :

- comprendre le fonctionnement des médias : contraintes de temps, méthodes de travail et attentes des journalistes
- porter les messages de l'organisation avec clarté et représenter efficacement son entreprise ou association
- adopter la bonne posture et le bon langage non verbal (voix, regard, gestuelle, ancrage) pour renforcer son impact à l'oral
- maîtriser les techniques de l'interview : répondre aux questions tout en gardant le cap sur son message clé (bridging)
- gérer les situations difficiles et savoir éviter les pièges ou les sujets à risque

HORAIRES ET DURÉE :

à définir avec le client
9 heures heures

FORMATEUR-ICE-S :

Guénolé Bouvet

PRIX :

Montant total TTC : 144000 XPF

La TGC est de 0 XPF

TGC non applicable - Franchise en base / Exonéré de TSS en vertu de l'Art.LP 918F du Code des impôts de Nouvelle-Calédonie ; Exonéré de TGC en vertu de l'ART.LP 492 du Code des impôts de Nouvelle Calédonie.

PUBLIC :

Dirigeant-es d'entreprise, élu-es, porte-paroles d'association, directeur-ices de communication ou toute personne amenée à représenter son organisation dans les médias

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- caméra et micro pour les enregistrements en conditions réelles
- grand écran pour le visionnage et l'analyse des prestations
- alternance d'apports théoriques et de 80% de pratique (mises en situation)

MODALITÉS :

Présentiel

VALIDATION :

- enregistrement vidéo d'une interview finale (type JT ou radio)
- analyse qualitative de la progression : clarté du message, stabilité émotionnelle, maîtrise du débit, des silences, du volume sonore ; et maîtrise de la

gestuelle (remplacement des gestes parasites par des gestes signifiants)

PROGRAMME :

Séance 1 (1 h 30) - Comprendre l'écosystème médiatique

- le paysage médiatique : types de médias, formats (radio, tv, presse écrite, web)
 - le quotidien d'un journaliste : contraintes de temps, angles, recherche de la petite phrase
 - les attentes implicites et explicites des médias lors d'une interview
 - premiers apports de psycho-éducation sur le stress médiatique : comprendre les réactions physiologiques et cognitives face à l'exposition
- modalités pédagogiques : apports théoriques interactifs individualisés et analyse commentée d'extraits d'interviews (bonnes et mauvaises pratiques)
- méthodes d'évaluation : quizz individualisé de validation des connaissances sur le fonctionnement des médias

Séance 2 (1 h 30) - Définir et structurer son message

- clarifier son objectif de communication en contexte médiatique
 - identifier le message essentiel et distinguer l'essentiel du secondaire
 - structurer ses éléments de langage de manière simple, concise et mémorable
 - réduction de la charge mentale par la structuration du message : apports de psycho-éducation
- modalités pédagogiques : travail guidé en face à face à partir des situations professionnelles réelles du participant
- méthodes d'évaluation : questionnement oral structuré et reformulation du message par le participant avec feedback immédiat du formateur

Séance 3 (1 h 30) - Langage non verbal, voix et gestion du stress

- le rôle du langage non verbal dans la crédibilité et la perception du message
 - travail individualisé sur le regard, la posture et la gestuelle face à un interlocuteur ou une caméra
 - gestion de la voix, du souffle et des tensions corporelles
 - psycho-éducation sur le trac et l'anxiété de performance : comprendre, normaliser et réguler le stress
- modalités pédagogiques : exercices pratiques individualisés de respiration, de posture et de prise de parole inspirés du théâtre et de la prise de parole en public
- méthodes d'évaluation : observation en situation et feedback personnalisé du formateur sur le langage non verbal et la gestion du stress

Séance 4 (1 h 30) - Techniques de réponse en interview

- comprendre la mécanique de l'interview et le rôle du journaliste
 - répondre aux questions sans se disperser ni se justifier excessivement
 - utiliser les techniques du pont (bridging) et du disque rayé pour revenir au message clé
 - maintenir sa clarté cognitive sous stress : apports de psycho-éducation
- modalités pédagogiques : simulations individualisées d'interview et débriefing approfondi avec le formateur
- méthodes d'évaluation : évaluation lors des simulations avec feedback détaillé et progressif du formateur

Séance 5 (1 h 30) - Gérer les situations difficiles et les sujets sensibles

- identifier les questions pièges, les angles défavorables et les sujets à risque
 - répondre aux questions agressives, déstabilisantes ou hors-sujet sans perte de contrôle
 - savoir ne pas répondre sans dire no comment
 - psycho-éducation sur les mécanismes de menace, d'attaque et de repli en situation médiatique
- modalités pédagogiques : simulations progressives en face à face, adaptées au contexte réel du participant
- méthodes d'évaluation : mise en situation évaluée avec analyse fine des réponses et feedback structuré du formateur

Séance 6 (1 h 30) - Entraînement filmé et évaluation finale individualisée

- simulations complètes d'interviews radio ou tv avec caméra et micro
 - mobilisation de l'ensemble des compétences travaillées
 - visionnage, analyse critique et feedback approfondi individualisé
 - consolidation des stratégies personnelles de gestion du stress avant et pendant une interview
- modalités pédagogiques : exercices pratiques filmés et débriefing individualisé structuré
- méthodes d'évaluation : évaluation finale en situation simulée avec feedback détaillé du formateur sur le message, le langage non verbal, la posture, la voix et la gestion du stress

CONTACT :

Email : contact@skills.nc

Guénolé Bouvet → 78 62 55
Maud Le Bar → 80 40 21.