PROGRAMME DE FORMATION

Prise de parole & Média training

Méthode ESPRIT© — des bases de l'oralité à l'interview médiatique

DURÉE	MODALITÉ	GROUPE	NATURE
2 jours 14 heures	Présentiel	8 pers. maximum	Action de formation

OBJECTIF PROFESSIONNEL

À l'issue de la formation, le participant sera capable d'incarner sa parole en public et de conduire une interview médiatique en transmettant ses messages clés, y compris en situation de crise.

01 Public visé

- Dirigeants et porte-parole
- Managers et cadres amenés à représenter leur organisation
- Experts sollicités par les médias ou en conférence
- Entrepreneurs et fondateurs en quête de visibilité
- Profils sensibles souhaitant faire de leur sensibilité une force

02 Prérequis

Aucun prérequis. Être amené à prendre la parole en public, en réunion à enjeu ou face aux médias dans un cadre professionnel.

03 Objectifs opérationnels

- Réguler son trac avant et pendant une prise de parole (préparation mentale, physique et respiratoire)
- Préparer et structurer une intervention orale autour d'un message clé unique
- Incarner sa parole par le non-verbal et le para-verbal (méthode ESPRIT©, règle des 3V)
- Construire ses 3 messages clés et les transmettre quel que soit le format d'interview
- Identifier les familles de questions journalistes et les questions pièges, et y répondre par le bridging, l'ancrage et le recadrage
- Structurer une réponse en situation de crise médiatique selon la méthode P-A-S-S
- Maîtriser son image face caméra et sa voix au micro

04 Contenu de la formation

AVANT LA FORMATION

- Questionnaire de positionnement : contextes de prise de parole, expérience médiatique, niveau de trac, situations à enjeu à venir
- Adaptation des mises en situation au contexte réel des participants

JOUR 1 — PRÉPARER ET POSER SA PAROLE

Diagnostic et préparation

- Premier diagnostic oratoire: premier passage filmé
- Congruence et règle des 3V (verbal, para-verbal, non-verbal)
- Comprendre le trac : mécanismes du stress, système nerveux autonome, fuite / combat / figement
- Réguler le trac : préparation mentale, physique et respiratoire ; croyances, syndrome de l'imposteur
- Préparer son intervention : méthode QQOQCP
- Structurer son discours : accroche, plans types, mind mapping, ethos / pathos / logos, conclusion

Les bases du non-verbal

- La posture : enracinement debout et assis, stabilité, présence
- La méthode ESPRIT© pour l'entrée en scène et le démarrage
- Le regard : regard actif et projet relationnel, exercices en binôme
- La voix : souffle, résonateurs, puissance vocale, articulation, rythme
- Mise en pratique : passage improvisé filmé ; feedback de fin de journée

JOUR 2 — MÉDIA TRAINING : PRENDRE LA PAROLE FACE AUX MÉDIAS

- Périmètre du média training ; formats d'interview et règles propres (TV, radio, presse écrite, digital, live)

Messages clés et préparation

- Comment se préparer efficacement à une interview médias. Développer une ligne cohérente.

Les questions des journalistes

- Les 6 grandes familles de questions des journalistes
- Savoir identifier les questions pièges : fausse confidence, généralisation forcée, chiffre approximatif, comparaison défavorable
- Stratégies de réponse et bridging: comment gagner du temps sur une interview et reprendre la main?
- Gestion de crise média- les 5 principes de la communication de crise ; structure P-A-S-S et effet Streisand

Clôture:

- Plan de progression individuel
- Evaluation et feedback

APRÈS LA FORMATION

- Évaluation de la satisfaction à chaud
- Plan d'action individuel et défi personnel à 30 jours
- Évaluation à froid à J+90

05 Démarche pédagogique

MODALITÉS

Formation en présentiel, groupe limité à 8 participants. Pédagogie de plateau héritée du théâtre et du chant lyrique, adossée aux neurosciences et à l'intelligence émotionnelle. Chaque participant passe plusieurs fois devant le groupe et face caméra.

MÉTHODES

Alternance courte entre apports et mise en pratique immédiate. Exercices issus du théâtre et de l'improvisation le premier jour, simulations médiatiques filmées le second (interviews TV, de crise, radio chronométrées). Travail en binôme, en sous-groupe

et en passage individuel, avec debriefing individualisé après chaque passage. Cadre posé en ouverture : bienveillance, non-jugement, confidentialité.

RESSOURCES REMISES

Support de cours remis à chaque participant, fiches méthodologiques ESPRIT© et P-A-S-S, grille d'évaluation « orateur médias », enregistrements vidéo des passages remis à chacun, questionnaires de positionnement et d'évaluation en ligne.

06 Évaluation et sanction

- Questionnaire de positionnement à l'entrée
- diagnostic filmé en ouverture
- évaluations formatives continues après chaque passage
- Questionnaire de préparation story telling - passage final filmé
- satisfaction à chaud
- évaluation à froid à J+90

SANCTION

Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis.

07 Organisation

LOCAUX	Salle permettant les passages debout devant le groupe, avec recul suffisant pour le tournage. En intra, salle fournie par le client.
ÉQUIPEMENTS	Caméra ou smartphone sur trépied pour les passages filmés, écran ou vidéoprojecteur pour le visionnage des debriefings, micro, paperboard.
INTERVENANTE	Formatrice et coach en prise de parole, formée au théâtre et au chant lyrique, expérience confirmée en média training et accompagnement de dirigeants. + 10 ans d’expérience en tant que formatrice prise de parole en public

Accessibilité et handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référente handicap pour étudier les adaptations possibles.

Référente handicap : Laura Ballo — contact@lauraballo.com — 06 43 03 79 26