



# FORMATION MEDIA TRAINING

Prenez la parole avec impact !

[mediatraining.l-even.eu](http://mediatraining.l-even.eu)



# Objectifs de la formation :

## Pour qui ?

- Toute personne souhaitant mieux gérer son image
- Dirigeants, cadres et porte-paroles d'entreprise
- Cabinets de CGP et Courtiers
- Responsables communication et marketing
- Experts amenés à s'exprimer dans les médias

## Les différents axes :

- Gérer le stress et adopter une **posture** professionnelle devant une caméra ou un micro
- Construire un **message clair**, impactant et orienté vers les médias
- Répondre aux questions difficiles ou déstabilisantes
- Adapter son discours au format : interview TV, radio, réseaux sociaux, podcast, live, etc.
- Maîtriser les codes du **langage verbal et non-verbal**

# Contenu de la formation



## Introduction au media training

- Rôle des médias dans la communication moderne
- Attentes des journalistes et spécificités de chaque média

## Préparation du message

- Construction d'un discours clair (méthode du message-clé)
- Techniques de storytelling et d'accroche
- Adaptation du discours selon le public et le canal

## Techniques d'interview

- Répondre efficacement : technique du "pont", reformulation, etc.
- Gérer les questions pièges ou imprévues
- S'entraîner à improviser sans perdre le fil

## Pratique devant la caméra et le micro

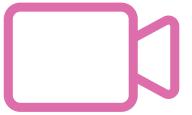
- Entraînements filmés + débriefing personnalisé
- Analyse de la gestuelle, du ton, du rythme
- Correction des tics de langage et des postures

## Gérer une situation imprévue

- Anticipation
- Gestion du message
- Techniques pour rester maître du cadre

# Méthodologie pédagogique

- **1** Mises en situations **réelles** filmées
- **2** Exercices pratiques en conditions de **direct**
- **3** Retours **individualisés** sur les prestations
- **4** Apports théoriques **concrets et adaptables** & exercices à pratiquer
- **5** Coaching **personnalisé** en option



# Durée

**Formation standard : 1 demie-journée (4 heures)**

**Module individuel ou  
à 2 personnes**

# Tarif

**Forfait 2 800€ / pers**