

# MEDIATRAINING

Rédigé par  
D'IODE SCHOOL

## Maîtrisez l'art de vous faire entendre!

### Tarifs formation intégrale



INTRA: 1530€ HT - (3 à 10 participants)

INTER: 4290€ HT - (4 à 12 participants)

COACHING PERSONNEL ou DEMANDE SPÉCIFIQUE: Sur devis



#### NIVEAU

Perfectionnement



#### DURÉE

3 jours - 21 Heures



#### MODALITÉS

Présentiel



### Pourquoi suivre cette formation?

Dans un monde où chaque mot peut devenir viral, chaque silence peut être interprété, et chaque apparition médiatique impacte votre image, il ne suffit plus de bien parler : il faut **savoir communiquer avec justesse, impact et présence**. Ce module vous accompagne pour devenir un orateur crédible, écouté et mémorable, même sous pression.

📢 Faites de chaque prise de parole une expérience engageante et mémorable, même derrière un écran ! 🚀

## À qui s'adresse cette formation?

- Managers et dirigeants
- Chef de projet, négociateurs, porte-parole
- Conférenciers et communicants
- Gestionnaire de crise ou expert métier
- Toute personne souhaitant améliorer son expression médiatique

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⌚ Maîtriser les codes de la prise de parole médiatique (regards, voix, langage corporel, posture, ...)
- ⌚ Développer un style personnel cohérent et impactant
- ⌚ Construire une relation efficace avec les journalistes, tout en restant fidèle à son message
- ⌚ Gagner en aisance et en confiance lors d'apparitions publiques ou d'interviews broadcast
- ⌚ Savoir gérer l'imprévu : questions pièges, incidents techniques, formats courts et longs

## Compétences acquises

Contrôle du langage non-verbal	Création d'un brief mental (visualisation, recentrage, gestion du stress)	Construction d'un discours clair, humain et structuré
Développement de l'écoute active et de la répartie	Capacité à gérer les interactions à tout les types de médias	Maîtrise des outils technique et gestion des aléas

## Programme du stage

### • Présence et langage corporel

📌 **Objectif :** Développer une posture physique alignée, confiante et expressive pour renforcer la crédibilité du discours

- ◆ Maîtriser son **corps** pour enrichir sa parole : regard, respiration, gestes
- ◆ Développer la cohérence entre ce que l'on dit et **ce que l'on dégage**
- ◆ Développer une **posture ancrée** pour inspirer confiance
- ◆ Éviter les **gestes parasites**, micro-expressions involontaires ou signes de stress
- ◆ Communiquer en honorant **les 3H**: Humanité, Humilité, Humour

## • Personnal branding et style d'expression

❖ **Objectif** : Affirmer un style de communication personnel, authentique et professionnel, en phase avec son rôle et ses valeurs

- ◆ Trouver sa voix, son ton et sa **prosodie**
- ◆ Affirmer un **style personnel aligné avec les valeurs de l'entreprise**
- ◆ Apprendre à incarner un message, pas seulement à le dire
- ◆ Développer un **vocabulaire distinctif**, clair et percutant
- ◆ Proposer un **look adéquat** à la situation
- ◆ Maîtriser son image caméra et sa voix micro

## • Mindset, stress & imprévus

❖ **Objectif** : Savoir garder le contrôle émotionnel et mental

- ◆ **Stretching mental** avant prise de parole : se préparer, se protéger, se projeter
- ◆ **Gérer les moments de tension** : bug technique, question piège, hostilité...
- ◆ Répondre sans s'éparpiller, reformuler sans se trahir
- ◆ Transformer les difficultés en opportunités de valorisation personnelle

## • Maîtrise des interviews

❖ **Objectif** : Répondre avec clarté, structure et aisance aux interviews

- ◆ Savoir se faire interviewer : attitudes, silences, punchlines, rebonds
- ◆ Anticiper **les angles de traitement** journalistiques
- ◆ Savoir placer des **éléments de langage** impactants
- ◆ Développer son endurance et sa réactivité selon les formats longs ou courts
- ◆ S'exprimer en **devançant les reprises sur les RS**

## • Stratégie média et relation journalistes

❖ **Objectif** : Comprendre les logiques médiatiques

- ◆ Comprendre les attentes, contraintes et **logiques des journalistes**
- ◆ Faire la différence entre le "in" et le "off", et savoir les gérer avec finesse
- ◆ Choisir les **bons canaux et les bons médias** pour diffuser son message
- ◆ Entretenir son **réseau presse** avec respect et confiance

# PÉDAGOGIE INNOVANTE

Notre approche s'appuie sur les apports des **neurosciences**, des **arts scéniques** et sur plus de **15 ans d'expérience dans le journalisme**, pour proposer une pédagogie à la fois rigoureuse et incarnée. Pas de solution standardisée : **la progression est sur-mesure**, en tenant compte de la posture, de l'expérience et des objectifs de chacun.

Méthode	Proposition
<b>L'apprentissage par l'expérience</b>	La formation est construite sur une pédagogie active : <b>80 % de pratique</b> , sous forme d'exercices filmés, de mises en situation, de simulations d'interviews, de jeux de rôle. La caméra, le micro, les retours en groupe ou individuels sont des outils puissants pour ancrer les apprentissages et développer une parole incarnée.
<b>Des fondements solides</b>	Notre méthode croise les apports des <b>neurosciences</b> (gestion du stress, mémoire, attention), des <b>arts du spectacle vivant</b> (voix, corps, présence) et de <b>15 ans de terrain journalistique</b> . Elle vise une communication efficace, authentique, et adaptée aux exigences médiatiques contemporaines.
<b>Une pédagogie humaine</b>	Nous croyons en une pédagogie fondée sur <b>l'empathie, le respect et la coopération</b> . L'apprentissage se fait dans un cadre de <b>bienveillance active</b> , avec une attention sincère à la <b>sécurité psychologique</b> des participants, où <b>l'empathie, l'écoute et le respect mutuel</b> remplacent toute logique d'ego. L'intelligence collective y a toute sa place, et le lien se prolonge <b>au-delà de la formation</b> , dans un esprit de collaboration durable et humaine.
<b>Une approche globale</b>	Gestion corporelle, modulation vocale, expressivité et connexion émotionnelle sont travaillées en synergie pour optimiser votre <b>impact médiatique</b> . Vous apprenez à capter l'attention, à maintenir l'engagement et à transmettre votre message avec <b>clarté et conviction</b> .

© D'IODE SCHOOL 2025 - Tout droits réservés

Une branche de D'IODE PRODUCTIONS - 190, rue de la république, 92800 PUTEAUX

N° RCS 854 013 711 R.C.S. Nanterre / Siret : 85401371100015 - N° TVA FR30854013711