

# Prendre la parole via un environnement digital

Rédigé par  
D'IODE SCHOOL

## Affirmez votre leadership, même à travers un écran!

### Tarifs formation intégrale



**INTRA:** 1020€ HT - (3 à 10 participants)

**INTER:** 2860€ HT - (4 à 12 participants)

**COACHING PERSONNEL ou DEMANDE SPÉCIFIQUE:** Sur devis



**NIVEAU**  
Initiation



**DURÉE**  
2 jours - 14 Heures



**MODALITÉS**  
Présentiel



## Pourquoi suivre cette formation?

À l'ère du télétravail et des réunions en visioconférence, savoir captiver son audience à travers un écran est devenu un atout incontournable. Pourtant, le digital impose ses propres règles : perte d'attention rapide, image déformée par l'écran, absence de contact direct... Comment maintenir l'engagement et créer une vraie connexion malgré ces obstacles ?

Cette formation vous permet de maîtriser les techniques essentielles pour captiver, convaincre et inspirer en distanciel. Vous apprendrez à optimiser votre posture, votre image et votre expression pour renforcer votre impact, tout en utilisant des outils interactifs pour dynamiser vos interventions.

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

## À qui s'adresse cette formation?

- Managers et dirigeants
- Commerciaux et négociateurs
- Formateurs et enseignants
- Conférenciers et communicants
- Toute personne souhaitant améliorer son expression digitale

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 🎯 Comprendre et s'adapter aux limites de l'attention humaine en digital
- 🎯 Gérer son image à l'écran et éviter les biais cognitifs liés à la perception de soi et des autres
- 🎯 Animer une prise de parole interactive et engageante grâce aux outils numériques
- 🎯 Développer votre leadership à distance et asseoir votre crédibilité.
- 🎯 Instaurer une connexion forte avec son public malgré l'éloignement physique.

## Compétences acquises

Capter et maintenir l'attention d'un public en digital	Gérer sa posture, sa voix et son regard pour une communication plus naturelle à l'écran	Maîtriser les techniques d'interaction et d'engagement à distance
S'adapter aux effets de l'écran sur la perception de soi et des autres	Créer un environnement visuel et sonore optimal pour renforcer son image professionnelle	Utiliser des outils numériques pour créer l'interactivité et favoriser la mémorisation

## Programme du stage

### • Le rôle de l'animateur en visioconférence

📌 **Objectif** : Structurer et rythmer son intervention pour éviter la perte d'attention et captiver son public.

- ◆ Comprendre les mécanismes cognitifs de l'attention (*Modèles de Posner et Medina*)
- ◆ Structurer son intervention pour un rythme dynamique et engageant
- ◆ Adopter une posture et une voix adaptées pour une communication plus percutante.
- ◆ Gérer les distractions de l'auditoire et recentrer l'attention sur son message.

- ◆ Caster efficacement les intervenants et distribuer des rôles adéquats.
- ◆ Différencier le off, du in, et des moments ressources

## • **Stimulez l'interactivité et engager son auditoire en réunion à distance**

✚ **Objectif** : Favoriser la participation et rendre chaque intervention vivante et participative.

- ◆ Transformer un monologue en échange grâce aux techniques de l'interview
- ◆ Utiliser des outils interactifs (Wooclap, Klaxoon,...) pour créer de l'engagement.
- ◆ Inclure son public pour favoriser un sentiment d'implication et de participation active.
- ◆ Maîtriser les silences et les pauses pour laisser place à l'échange.
- ◆ Favoriser l'apprentissage en proposant des participations adaptées au numérique

## • **Maîtrisez son image, développer votre charisme numérique**

✚ **Objectif** : Construire une image professionnelle et attrayante à l'écran.

- ◆ Optimiser son cadre, sa lumière et son décor pour une image professionnelle.
- ◆ Travailler la question du désir et du charisme digital
- ◆ L'écran ce miroir : comprendre les effets du Zoom Dysmorphia et du Zoom Vanity.
- ◆ Trouver l'équilibre entre présence authentique et mise en scène maîtrisée.
- ◆ L'impact psychologique de l'image de soi à l'écran : déformations, biais cognitifs et confiance en soi.

## • **Créer une connexion humaine réelle avec son audience**

✚ **Objectif** : Transmettre des émotions et créer un lien humain malgré l'écran.

- ◆ Développer une communication non verbale adaptée au digital.
- ◆ Comprendre et gérer l'intrusion numérique professionnelle dans l'intime de l'auditeur
- ◆ Associer images, mots-clés et effets sonores pour renforcer l'impact de son discours.
- ◆ Transmettre des émotions et des sensations malgré l'écran
- ◆ Travailler la perception sensorielle avec la technique de l'image mentale (activation des 5 sens)

## • **Faciliter la mémorisation, laisser une empreinte durable**

✚ **Objectif** : Structurer son message digital pour qu'il soit compris et retenu.

- ◆ Être vivant face à une caméra pour faciliter la concentration de l'auditeur
- ◆ Le rôle et l'utilisation du corporel devant l'objectif
- ◆ Utiliser le storytelling pour transmettre un message qui reste en mémoire.

# PÉDAGOGIE INNOVANTE

Basée sur les **neurosciences**, les **sciences comportementales** et les **arts audiovisuels**, cette formation privilégie l'expérimentation et la mise en situation. Un diagnostic personnalisé et des exercices pratiques vous permettront d'adapter votre communication à votre voix, votre image et votre personnalité, pour affirmer votre leadership en digital.

Méthode	Proposition
Un diagnostic personnalisé	Chaque participant bénéficie d'une analyse de son <b>image, de sa voix et de son expressivité face caméra</b> . Nous adaptons les exercices à votre posture, votre gestuelle et votre aisance numérique pour vous aider à construire une <b>présence forte et naturelle à l'écran</b> .
Une immersion totale	Chaque concept est mis en pratique à travers des mises en situation, des exercices interactifs et des simulations face caméra. Vous expérimentez des <b>techniques issues du cinéma, de la télévision</b> et de la prise de parole en public pour <b>gagner en fluidité et en impact</b> .
Un développement personnel en profondeur	Au-delà de la technique, cette formation vous aide à mieux comprendre votre <b>image perçue</b> , à surmonter les biais liés au digital et à développer une <b>présence authentique et engageante</b> , favorisant votre <b>bien-être</b> .
Une approche globale	Gestion corporelle, modulation vocale, expressivité et connexion émotionnelle sont travaillées en synergie pour optimiser votre <b>impact à distance</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