

S'exprimer avec aisance face à la caméra

Apprivoiser le stress, renforcer son impact visuel et améliorer sa prise de parole à l'écran

DURÉE DE LA FORMATION :

14 heures

PUBLIC :

Professionnels de la presse : journalistes, rédacteurs, chefs de rubrique

Acteurs de la communication :

responsables de communication, attachés de presse

PRÉREQUIS :

Aucun



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à mieux gérer le stress et les émotions en situation de direct
- Travailler l'élocution pour une parole fluide et assurée
- Gérer sa présence à l'image



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation avant formation et recueil des attentes
- Apports théoriques et pratiques
- Exercices pratiques de mise en situation
- Communication d'un support de formation
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Évaluation des acquis à chaud
- Évaluation à froid (3 mois après la formation)



LE PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. ÉCRIRE POUR L'IMAGE

- Apprendre à rédiger pour être entendu : introductions, lancements, voix off.
- Comment enrichir visuellement l'information, éviter les stéréotypes, structurer un message clair et percutant.
- Savoir synthétiser ses interventions en trois points clés.

1. LE RÔLE DOUBLE : INTERVIEWÉ / INTERVIEWEUR

- Chaque participant expérimentera les deux positions : celle de l'interviewé et celle de l'intervieweur.
- En tant qu'intervieweur : découverte des codes de l'interview audiovisuelle, construction du dispositif technique, art de relancer, de couper, de reformuler, et d'écouter activement.
- En tant de qu'interviewé : compréhension des attentes journalistiques, travail sur le ton, le style, la posture et le langage non verbal.

1. LE LANGAGE CORPOREL ET LA DICTION (AVEC UN RÉALISATEUR)

- Travail sur la présence physique : ton, posture, expressivité.
- Exercices respiratoires pour mieux gérer le souffle et la concentration.
- Pratique de la diction et de l'articulation (mobilisation des muscles faciaux, notamment les zygomatiques).
- Débriefing collectif pour ajuster et progresser.
- Entraînement personnalisé.
- Mise en place d'exercices sur mesure pour permettre à chacun d'expérimenter les deux postures et de consolider ses acquis en situation réelle.



CONTACT :

01 43 53 67 93