

Média Training

Dirigeants et porte-parole d'entreprise

Maîtriser sa communication à l'ère de l'exposition permanente. Formation co-animée par Sandrine Quétier et François Pineda, fondée sur la pratique : 25 % de théorie, 75 % de mises en situation filmées et de débriefings individualisés.





Incarner l'autorité sans perdre en proximité.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis. Formation ouverte à tout dirigeant ou porte-parole amené à s'exprimer face aux médias, en interne ou en public. Groupe limité à 12 participants.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Permettre à chaque dirigeant ou porte-parole d'incarner une stratégie ou un projet avec conviction, d'adapter sa prise de parole selon l'audience, de garder la maîtrise du message en situation de crise et de trouver le ton juste entre expertise, autorité et proximité.

COMPÉTENCES VISÉES

- Incarner une stratégie, un projet ou une transformation avec conviction.
- Prendre la parole face aux médias, aux collaborateurs et aux partenaires.
- Garder la maîtrise du message en situation de crise ou de forte exposition.
- Trouver le ton juste entre expertise, leadership et accessibilité.
- Maîtriser sa présence caméra et micro.
- Développer des réflexes face au stress et à l'imprévu.

DURÉE

1 journée (7 heures de formation, de 9h à 17h), le 16 décembre 2026 — 5 modules de mises en situation filmées.

DÉLAI D'ACCÈS

Ils sont fixés à 15 jours, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, en fonction du caractère d'urgence de votre demande et de la disponibilité du formateur.

TARIFS

Format 1 journée : 849 € HT par participant (prise en charge OPCO possible).

Lieu : Présentiel à thecamp (Aix-en-Provence). Groupe limité à 12 participants.

MÉTHODES MOBILISÉES

- 25 % de théorie pour 75 % de pratique.
- Prise de parole face caméra : regard, posture, langage non verbal.
- Exercices avec micro : débit, rythme, ton, présence vocale.
- Simulations d'interviews, de réunions internes et de conférences de presse.
- Débriefings individualisés après chaque mise en situation, en duo avec Sandrine Quétier.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Test de positionnement en amont de la formation.
- Cas pratiques et études de cas en cours de journée.
- Test d'évaluation des acquis en fin de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Salle dédiée (TV/vidéoprojecteur, paperboard, wifi) ou visioconférence en distanciel.
- Supports de formation projetés et exposés.
- Ateliers pratiques sur cas concrets, en individuel et en binôme.
- Mise à disposition des supports à la suite de la formation.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap ; chaque situation est étudiée au cas par cas afin de mettre en place les dispositions nécessaires. Merci de nous faire part de vos besoins spécifiques avant l'inscription (nous contacter pour plus de renseignements)

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

MATINÉE

- **Module 1 - Fondamentaux de la prise de parole de dirigeant (1h)**
 - Regard, posture et langage non verbal face à une caméra, un média ou un collectif.
 - Débit, rythme, ton et présence vocale.
 - Repérage des tics et automatismes à corriger.
 - Livrable : grille d'auto-observation posture / voix / regard.
- **Module 2 - Incarner une stratégie, une transformation ou une organisation (1h15)**
 - Construire un discours clair sur une stratégie, un projet ou une transformation.
 - Trouver son propre style pour incarner un message institutionnel.
 - Exercice filmé devant le groupe, débriefing individualisé.
 - Livrable : trame de discours stratégique personnalisée.
- **Module 3 - Prendre la parole face aux médias, aux collaborateurs et aux partenaires (1h)**
 - Simulation d'interview média sur un sujet d'actualité de l'entreprise.
 - Simulation de prise de parole devant des collaborateurs (réunion, convention).
 - Débriefing individualisé : ajuster le ton selon l'auditoire.
 - Livrable : enregistrement vidéo de l'exercice + grille de débriefing personnalisée.

APRÈS-MIDI

- **Module 4 - Répondre en situation de crise ou de forte exposition (1h30)**
 - Simulation de conférence de presse ou d'interview de crise.
 - Techniques pour répondre à une question piège ou une accusation sans se dérober.
 - Débriefing individualisé sur la gestion du stress et du non-verbal.
 - Livrable : protocole personnel de gestion de la prise de parole en crise.
- **Module 5 - Trouver le ton juste entre expertise, leadership et accessibilité (1h)**
 - Construire une intervention courte mêlant expertise et accessibilité.
 - Travail en duo avec Sandrine Quétier sur l'incarnation et la sincérité.
 - Restitution filmée et débriefing individualisé final.
 - Livrable : intervention filmée + plan de progression individuel.
- **Bilan individuel & plan de progression (30 min)**
 - Retours personnalisés et axes de travail pour chaque participant.