

Formation - Mediatraining, gagner en aisance lors des interviews

Comprendre les techniques et les besoins des journalistes. S'entraîner à gérer son stress et se préparer pour faire passer son message

Prise de parole

Communication et compétences relationnelles

CODE : 86694 | Mise à jour : 08/07/2026

Objectifs

- Se préparer efficacement pour l'interview
- Répondre avec aplomb aux relances des journalistes
- Gérer le stress et gagner en aisance

Contenu de la formation

Être crédible et convaincant face caméra

- Autodiagnostic & analyser des réflexes parasitaires
- Travailler sa posture, son regard et son assurance

Préparer ses éléments de langage

- S'adapter aux contraintes (temps, contexte, objectifs)
- S'exprimer avec impact

Gestion du stress

- Techniques de respiration & gestion du silence
- Décentrer son attention de soi vers son interlocuteur

Gestion des relances des journalistes

- Les relances et les techniques de réponses

Les règles du jeu médiatique

- Identifier les besoins et problématiques des journalistes
- Les erreurs à éviter

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés

FORMATION MULTIMODALE

PUBLIC CIBLE

élus, dirigeants

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

5 séances individuelles de 2h30
(12,5 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 1 personne
Maximum 3 personnes

- Etude de cas concrets
- Mises en situation filmées
- Débriefing vidéo

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% (avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Carole BIGOT

Formatrice Professionnelle Prise de Parole, Pitch, Communication interpersonnelle

Et si on apprenait à se parler ? Mieux communiquer pour mieux collaborer en équipe !



☎ 06 11 74 64 79
✉ carolebigot@yahoo.fr

Site web : <http://formation.carolebigot.fr>
Facebook : <https://www.facebook.com/carolebigotformation>
LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/carolebigotformatrice/>

Biographie

J'ai travaillé pendant 20 ans à la production d'importantes émissions de télévision pour Canal+ et France Télévision.

Depuis 2017, je suis formatrice indépendante, titulaire du Titre Professionnel de Formateur professionnel d'adultes (RNCP).

Par des **exercices d'expression ludiques et progressifs**, de lâcher-prise et d'improvisation théâtrale, je vous accompagne, vous et vos équipes, dans toutes les **situations où la parole est un enjeu fort** : cohésion d'équipes, prise de parole en public, relations clientèle, efficacité commerciale, gestion de conflits, entretien professionnel...

J'utilise les outils et techniques de l'improvisation théâtrale, pour favoriser le lâcher-prise, l'écoute et l'expression. Je travaille aussi beaucoup sur **le collectif et la collaboration** au sein des groupes de travail.

Je propose des **formations collectives sur-mesure** aux entreprises et aux collectivités, ainsi que des **accompagnements individuels**.

Diplômes et formations

Certification DISC – Assessment – 2020

Concevoir et animer des Formation à distance – CAFOC Nantes – 2020

Facilitation en Intelligence Collective – Mindful Intelligence Nantes – 2019

Titre professionnel de Formateur Professionnel d'Adultes (RNCP) – Nantes – 2017

3ème cycle "Management des Médias & de la Communication" – Sciences Com' Nantes – 1995

Maîtrise Droit Public & Sciences Politiques – Sorbonne Paris I – 1994



L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : www.corymbe.coop/cgv/

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État