

## Training Média

Un parcours d'acquisition des connaissances :

- Des formats de 3 à 12 mois
- De 3 à 9 capsules selon les parcours
- En présentiel ou en distanciel, blended (y compris e-learning)
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement

### CAPSULE N°1

#### Se préparer au média training

- Evaluation diagnostique du niveau de connaissance des médias
- Comprendre les spécificités des médias et des journalistes par le biais d'échanges et de travaux en groupe.
- Comprendre les contraintes et les attentes du journaliste.
- Les grandes règles de construction d'un discours « médiagénique » : comment formater son discours pour le rendre exploitable.
- Se préparer physiquement à l'interview : les grandes règles comportementales (gestuelle, tenue, tics de langage...)

### CAPSULE N°2

#### La préparation en pratique !

- Mise en pratique des apports du matin. Préparation du discours sur un sujet d'actualité de l'entreprise ou de l'activité des participants.
- Exercices pratiques d'interviews filmées et débriefées, agrémentées de conseils et de rappels des notions abordées en matinée. Travail sur des sujets concrets simples.
- La répétition des exercices pratiques variera en fonction du nombre de participants.
- La répartition et la durée des séquences varieront en fonction du niveau du ou des participant(s).

### CAPSULE N°3

#### Les techniques d'interview

- Connaître et comprendre les techniques d'interview (typologie).
- Se préparer à l'interview : typologie des contextes d'interview.  
Gérer les objections et les questions embarrassantes : échanges de bonnes pratiques et exercices pratiques.
- Gérer sa posture, son stress et son trac : échanges de bonnes pratiques et exercices pratiques.

### CAPSULE N°4

#### Training en situations

- Exercices pratiques d'interviews filmées et débriefées, agrémentées de conseils
- Rappels des notions abordées. Travail sur des sujets concrets avec mise sous pression (forme et fond).
- Conclusion : La « to do list » de l'interviewé.

### CAPSULE N°5

#### Training focus

- Exercices pratiques d'interviews filmées et débriefées, agrémentées de conseils
- Travail sur des sujets en situation avec mise sous pression (forme et fond).
- Conclusion : La « to do list » de l'interviewé.

### Méthode ACCEST®

**A**ccompagnement de la  
**C**onnaissance à la  
**C**ompétence  
**E**n **S**ituation de **T**ravail

☎ 06.03.88.80.96

✉ [contact@lapersona.fr](mailto:contact@lapersona.fr)

🌐 [www.lapersona-institut.fr](http://www.lapersona-institut.fr)