Programme de formation

13 novembre 2026

Maîtriser l'exercice du media training

Pourquoi cette formation ?

La communication presse, qu'elle soit écrite ou audiovisuelle, est un exercice particulier. Elle nécessite de bien comprendre les attentes des journalistes, et de se préparer à des prises de parole filmées. Cette formation délivrera techniques clés et entraînements pour gérer ses relations aux médias avec sérénité.

Objectifs principaux

- Savoir faire face à toutes situations d'interview (presse écrite, audiovisuelle).
- Savoir faire passer ses messages en toutes circonstances, dans le format imposé.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les objectifs et les pratiques des journalistes.
- S'adapter aux techniques journalistiques : timing, formulation, reformulation.
- Répondre aux attentes du/des journaliste(s) et savoir faire face aux questions imprévues, dérangeantes, contradictoires.
- Maîtriser le langage verbal et non verbal, gérer son stress.

Contenu

Le contexte et le cadre de l'interview

Retour d'expériences des participant·es.

Aspects juridiques et techniques liés à l'environnement audiovisuel.

Préparer son intervention

Identifier le contexte et le cadre de l'intervention.

Rédiger son message dans le format approprié, et apprendre à les formuler.

Connaître les éléments clés pour avoir un impact sur son auditoire.

Structurer et illustrer son intervention.

Intégrer les éléments déstabilisants

Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale
10 rue Chevreul 75011 Paris
Tel: 01 41 58 52 40
Association Loi 1901 - Siret 42068662800058 - APE 913E - NAF 9499Z
cedis@cedis-formation.org - http://www.cedis-formation.org

Les marges de manoeuvre face au journaliste : interagir avec aisance et savoir éviter les pièges.

Prévoir et anticiper les questions délicates.

Gérer sa gestuelle et le stress.

Méthode pédagogique et pré-requis

Formation individuelle ou en groupe de 10 participants maximum.

Formation tous niveaux, qui nécessite pas de pré-requis.

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation, avec deux 2 formules au choix :

– Mises en situation filmées et débriefing à partir des enseignements vidéos

Ou

– Mises en situation réelles

Les stagiaires seront évalués par le formateur, via une grille d'indicateurs, sur l'acquisition des connaissances et méthodes.

Formation complémentaire du module de base «-
les fondamentaux de la prise de parole
-»

Format

Une journée (6 heures).

Public cible

Elu·es et collaborateur·trices d'élu·es, agents de la fonction publique, acteur·trices travaillant avec les collectivités locales (structures privées, associatives...).

Pour les personnes en situation de handicap: contacter
le référent
Cédis.

Inscriptions

Programme de formation

13 novembre 2026

Pour les élu·es :
modalités de financement et d'inscription .

Pour les agents de la fonction publique, les salarié·es, ou autres :
modalités de financement et d'inscription .

Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale
10 rue Chevreul 75011 Paris
Tel: 01 41 58 52 40
Association Loi 1901 - Siret 42068662800058 - APE 913E - NAF 9499Z
cedis@cedis-formation.org - http://www.cedis-formation.org