

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



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

18 mai 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>