

PROGRAMME DE FORMATION

Savoir s'exprimer en vidéo ou en interview

Objectifs	<p>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se préparer à être interviewé ou à participer à un débat - Enregistrer un message vidéo à destination de ses équipes ou du grand public - Se mettre dans les dispositions mentales pour réussir sa prise de parole
Public	<p>Dirigeants et cadres dirigeants, Responsables ayant besoin de communiquer en vidéo, DRH, Consultants et tout collaborateur d'entreprise participant à des plateaux TV ou des interviews</p>
Prérequis	<p>Aucun prérequis</p>
Contenu pédagogique	<p>Journée 1 : Matin : 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Préparation mentale et physique :</p> <p>Exercices pratiques de gestion du stress Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête : lâcher le mental, explorer ses ressentis, identifier ses tensions Pratiquer le scan corporel Savoir se détendre en peu de temps Respirer et pratiquer la cohérence cardiaque Partages de représentation : de quoi j'ai peur et de quoi j'ai l'air</p> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p>Clarification de l'intention (partie 1) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quoi : Quel est mon message 2. Qui : A qui je m'adresse, quelle ma cible 3. Où : adaptation au lieu et aux conditions de tournage 4. Quand : Quelle diffusion est envisagée pour mon message : canal, fréquence, réseau <p style="text-align: center;">DEJEUNER</p>

<p>Contenu pédagogique</p>	<p><u>Journée 1 :</u> Après-midi 14h – 17h30 Warm-up : Histoire sans parole</p> <p>Clarification de l'intention (partie 2) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comment : Incarnation du message et inbound marketing sur ma crédibilité et ma légitimité pour amplifier la portée du message. Travail sur le style et le ton, la posture et le choix des mots pour toucher la cible. Travail sur l'image projetée. 2. Combien : Durée et format de l'intervention et découpage des séquences (conducteur minute par minute) 3. Pour Quoi : Conditions de réussites personnelles. L'intervention sera réussie si... <p><i>Exercices pratiques de mise en situation sans enjeu</i></p> <p>Exercices en binômes sur le message à communiquer : répétition à l'italienne et mise en bouche</p>
	<p><u>Journée 2 :</u> Matin 9h – 13h Accueil / Ice breaker / Agenda de la journée Inclusion et lignes de conduite : les 6D</p> <p>Installation du décor et du matériel technique.</p> <p>Exercices de gestion du stress et de posture Travail de visualisation positive et relaxation Travail sur les émotions : les reconnaître, les ressentir, les exprimer (story telling) Essais de voix et de déplacement Maquillage, coiffure et choix de costume si besoin</p> <p style="text-align: center;">DEJEUNER</p> <p><u>Journée 2 :</u> Après-midi 14h – 17h30</p> <p>Essais lumière, répétition dans le décor et média-training Tournage et coaching de la posture et de la prise de parole en fonction de l'intention définie le jour 1</p> <p style="text-align: center;">PAUSE</p> <p>Débrief en groupe Partage des ressentis</p> <p>Clôture Évaluation sommative Évaluation de la satisfaction</p>

Méthodes mobilisées	Méthode active : Présentation et mise en application <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et pratiques - Exercices et mise en situation - Travail en binômes - Tournage de séquences vidéo - Travail en sous-groupes
Suivi et méthode d'évaluation	Mise en situation Validation en continu de la formation jusqu'au tournage de la séquence Montage des séquences tournées sur devis
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	2 journées soit 14 heures
Dates	Inter-entreprises : selon planning Intra : selon planning
Tarif	Tarif inter-entreprises : à partir de 150€ HT par heure et par personne Tarif intra : à partir de 150€ HT par heure et par personne Précisions sur devis
Intervenants	Sylvie GRIMBLAT <i>Formateur en communication et média-training</i> Équipes techniques de Match Event : image, son, lumière, maquillage, décor, Montage des séquences sur devis en option
Modalité et délais d'accès	Présentiel ou dans les locaux de l'entreprise cliente Nos locaux : Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Inscription : Jusqu'à 72 heures avant le début de la formation. Par mail, sur place ou par courrier Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tél : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com
Accessibilité	<u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.
Contact	Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS Tél : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com