

Programme de Formation (Version 1 - 29 septembre 2026)

Media Training

Préparer ses messages et maîtriser ses interviews avec les médias

Se préparer aux interviews, construire des messages clairs et répondre avec méthode aux questions des journalistes.

Informations clés

Durée	1 jour — 7 heures (09h00 – 17h00)
Participants	4 participants maximum
Format	Intra-Entreprise - Présentiel ou distanciel
Langue	Français (intervention possible en anglais ou italien sur demande)
Certification	Organisme certifié Qualiopi — financement OPCO possible
Délai d'accès	Généralement sous 4 semaines après validation du besoin et signature de la convention, sous réserve des disponibilités des parties.
Tarif	Sur devis

Modalités d'accès

Inscription après validation du besoin et adéquation de la formation avec les attentes du client, formalisée par la signature d'une convention de formation.

Objectifs pédagogiques de la formation

À l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Comprendre le fonctionnement des médias, les attentes des journalistes et les contraintes d'une interview
- Construire des messages clairs, accessibles et adaptés à son interlocuteur et à son audience
- Préparer et conduire une interview avec méthode, clarté et confiance
- Répondre aux questions difficiles tout en gardant la maîtrise de ses messages
- Renforcer son impact à l'oral face caméra, à distance ou en présentiel

Public visé & Prérequis

Public visé	Dirigeants, managers, porte-parole, experts et toute personne amenée à représenter son organisation face aux médias.
Prérequis	Aucune expérience préalable des médias n'est requise. Les participants sont invités à venir avec des situations ou sujets professionnels réels.

Programme détaillé (Jour 1)

Horaire	Durée	Contenu
09h00 – 09h30	30 min	Ouverture / Diagnostic <i>Se confronter à l'interview</i> Première interview filmée à partir d'une situation professionnelle réelle. Débrief à chaud, identification des points forts et des priorités de progression.
09h30 – 10h15	45 min	COMPRENDRE <i>Le monde des médias</i> Fonctionnement et attentes des journalistes, contraintes de temps et de format, montage et extraits, audience derrière le journaliste, premier contact et règles de l'interview.
10h15 – 10h25	10 min	Pause
10h25 – 11h25	1h00	PRÉPARER <i>Construire ses messages</i> Clarifier son objectif et son audience, définir ses messages clés, utiliser un langage accessible, choisir preuves et exemples, anticiper les sujets sensibles et préparer une fiche d'interview d'une page.
11h25 – 12h30	1h05	RÉPONDRE <i>Maîtriser l'interview</i> Écouter la question, répondre de façon claire, concise et exploitable, revenir aux messages clés, éviter jargon et ambiguïtés, varier ses ouvertures et savoir dire « je ne sais pas » ou « je ne peux pas répondre » avec crédibilité.
12h30 – 13h30	1h00	Déjeuner
13h30 – 14h15	45 min	INCARNER <i>Renforcer son impact</i> Regard, voix, débit, pauses, posture, réactions visibles et silence. Adapter sa présence à une interview en face-à-face, face caméra ou à distance.
14h15 – 15h25	1h10	FAIRE FACE <i>Gérer les questions difficiles</i> Rester calme sous pression, traiter les questions négatives, sensibles ou provocatrices, gérer interruptions et terrain inconnu, corriger une prémisse inexacte sans confrontation et maintenir son message sans esquiver.
15h25 – 15h35	10 min	Pause
15h35 – 16h40	1h05	INTERVIEW FINALE <i>Mesurer sa progression</i> Interview filmée réaliste avec questions préparées et inattendues. Débrief structuré : clarté des messages, qualité des réponses, posture, voix, réactions et maîtrise des situations difficiles.
16h40 – 17H00	20 MIN	CLÔTURE <i>Ancrer et projeter</i> Comparaison avec l'interview diagnostic, identification des points forts et axes de progrès, plan d'action individuel et engagement personnel.

Conditions matérielles et techniques

En présentiel

- Camera ou iPhone
- Salle calme permettant les échanges en sous-groupes et les mises en situation
- Vidéoprojecteur ou écran de projection
- Paperboard ou tableau blanc selon les exercices
- Tables et chaises permettant une configuration interactive
- Accès à l'électricité pour les équipements pédagogiques
- Support de formation et documents pédagogiques fournis par le formateur

En distanciel

- Ordinateur ou tablette équipé(e) d'une caméra et d'un microphone
- Connexion internet stable (débit minimum recommandé : 10 Mb/s en téléchargement et 2 Mb/s en envoi)
- Accès à une plateforme de visioconférence (Teams, Zoom ou équivalent)
- Casque ou écouteurs recommandés pour une meilleure qualité d'échange
- Environnement calme favorisant la concentration et la participation active

Modalités pédagogiques

- Pédagogie immersive et très pratique, centrée sur l'entraînement à l'interview
- Plusieurs interviews filmées au cours de la journée, avec progression entre diagnostic et interview finale
- Apports méthodologiques courts immédiatement appliqués à des situations professionnelles réelles
- Préparation des messages, simulations de questions-réponses et entraînement aux questions difficiles
- Débriefs structurés sur le fond et la forme : messages, clarté, posture, voix, réactions visibles et gestion de la pression
- Exercices adaptés aux enjeux, sujets sensibles et contexte médiatique de l'organisation
- Travail sur les interviews en face-à-face, face caméra et à distance
- Cadre exigeant et bienveillant favorisant l'expérimentation, le droit à l'erreur et la progression rapide

Modalités d'évaluation

- Positionnement initial : questionnaire préalable envoyé à chaque participant avant la formation afin d'identifier son expérience des médias, ses attentes, ses situations à enjeu et les éventuels besoins d'adaptation.
- Diagnostic en début de formation : première interview filmée permettant d'établir un point de départ sur la clarté des messages, la qualité des réponses et la posture.
- Évaluation en cours de formation : observation par le formateur lors des simulations, interviews et exercices pratiques.
- Évaluation des acquis en fin de formation : interview finale filmée et grille d'évaluation renseignée par le formateur pour chaque participant (Acquis / En cours d'acquisition / Non acquis).
- Évaluation de la satisfaction : questionnaire à chaud en fin de formation.

Sanction de la formation

À l'issue de la formation, un **certificat de réalisation** est remis à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute situation particulière, contacter notre référent handicap en amont : luciano@alibrandiconsulting.com – Téléphone 06 07405498

Moyens d'encadrement

Formateur	Luciano Alibrandi
Expérience	25 ans d'expérience en leadership et communication internationale, dont 15 ans en tant que Directeur de la Communication EMEA chez NVIDIA et COO chez Madfinger Games
Certifications	ICF, Prosci, DISC, Intelligence Émotionnelle I & II, Index Cohésion d'Équipe
Domaines d'expertise	Leadership, communication, media training, prise de parole en public, relations publiques, management
Langues	Français, anglais, italien
Moyens matériels	Salle équipée fournie par le client (écran ou vidéoprojecteur, paperboard). Supports pédagogiques et matériel léger de captation vidéo fournis par le formateur selon le format retenu.

Organisme de formation

Raison sociale	ALIBRANDI Consulting SASU
SIRET	823 456 686 00018
Numéro de déclaration d'activité	11922769192
Certification Qualiopi	QUA24070010
TVA intracommunautaire	FR66823456686
Site web	www.alibrandiconsulting.com
Contact pédagogique et administratif	luciano@alibrandiconsulting.com +33 6 07 40 54 98