En partenariat avec CFPJ

Live et interview

Prise de parole en public

Ref. PRESS-3400019 / 3400019

2 jours (14h00) | ★★★★☆ 4,6/5 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Univers professionnel › Presse et Médias › Live et interview

Tarif public inter-entreprises par personne : 1 630 € ht

Contenu mis à jour le 17/07/2026. Document téléchargé le 14/11/2026.

Public concerné

Tout public.

Prérequis

Aucun.

Objectifs de formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Structurer des prises de parole claires et efficaces
- Gérer le trac et renforcer leur aisance à l'oral
- Renforcer l'impact de leurs interventions, en mobilisant la voix, la posture et les techniques de communication orale

Programme de votre formation

M2i START

Contextualisation du projet de formation et prise en compte des besoins de chacun

- Positionnement initial de l'apprenant par rapport aux objectifs
- Définition des priorités et des objectifs personnels de l'apprenant
- Vidéos de mise en situation
- Accès au Chat interactif myM2i pour interagir avec les membres de son groupe

M2i LIVE [1]

Programme

Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public

- Déterminer son objectif principal et identifier les messages essentiels.
- Hiérarchiser l'argumentation de son intervention.

– Appliquer en toutes situations la technique de la respiration diaphragmatique.

Exercices : clarification du message clé, structuration rapide d'une intervention, entraînement à la respiration

Travailler sa voix et son image

– Trouver son style et gagner en naturel.
– Identifier les points forts de son image et ceux à améliorer.
– Créer sa boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, l'attitude.
– Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation.
– Jouer avec les silences.

Exercices : travail sur la posture, la voix et le non-verbal à partir de prises de parole courtes

Gagner en assurance devant son auditoire

– S'informer sur son public pour mieux l'aborder.
– Adapter son vocabulaire au public.
– Affirmer sa posture de communicant : maîtriser ses réactions instinctives.
– Remporter l'adhésion de son auditoire.

Mises en situation : adaptation du discours à différents publics, affirmation de posture face à l'auditoire

Préparer une intervention en improvisation structurée

– Maîtriser la durée de son intervention.
– Augmenter son sens de la répartie.
– Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.
– Maintenir son intervention captivante.

Exercices : improvisations guidées, prises de parole chronométrées, travail sur l'illustration du message

S'adapter aux différents contextes de prise de parole : séminaires, colloques, débats

– Créer un climat de confiance.
– Savoir s'adapter en souplesse au contexte et à l'environnement.
– Susciter la participation de l'auditoire.
– Interrompre sans blesser et garder la main : reformuler en termes simples.

Mises en situation : gestion des questions, interruptions et interactions avec le public

---

M2i BOOST

Réactivation et approfondissement des acquis en situation de travail.

- 30 jours d'accompagnement personnalisé sur myM2i inclus [2]
- Ressources Boosters (Abonnement au M2i'Mag Soft Skills, formations offertes, invitations aux conférences d'actualité…)

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Alternance d'exercices pratiques issus des techniques théâtrales, de jeux pédagogiques et de mises en situation de prise de parole face à la caméra avec debriefs individualisés.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Modalités d’évaluation des acquis

Évaluation formative.
Évaluation des acquis : quiz avant la formation et après la formation pour mesurer les acquis, la progression.
Évaluation à chaud : à la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation.
Évaluation à froid : à J+3 mois, une e-évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle.

Accessibilité de la formation

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.

1. Les actions et les outils présentés dans ce programme le sont à titre indicatif et peuvent faire l’objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. Les compétences clés de ce programme sont traitées à raison d'une compétence par demi-journée de formation.
2. Sur myM2i, pendant 30 jours post-fin de formation, les apprenants disposent d’une messagerie sécurisée pour échanger, dans la limite de 4 sollicitations, avec leur formateur.

Scannez ce code pour consulter le programme en ligne et vous inscrire