







# Savoir s'exprimer face à une caméra

## communiquer via la vidéo

A l'heure du digital, la vidéo est devenue un outil de communication incontournable. Se voir à l'image peut être une expérience difficile. Nous ne correspondons que rarement à l'image que nous nous faisons de nous-mêmes. Une méconnaissance ou une mauvaise application des codes de la vidéo peut nuire à votre message ou votre image. Véhiculer une image positive et en adéquation avec sa personnalité et son message, créer la proximité avec le spectateur en s'adressant à lui, autant d'enjeux qui font de cet exercice un véritable challenge. Cette formation vous permettra d'appréhender les spécificités et les règles d'une prise de parole face caméra et de trouver votre style de communication. À l'issue de cette formation, vous aurez les armes pour bien communiquer face caméra, vous ouvrant un grand spectre de médias et communications.

### OBJECTIFS

-  Trouver son style : prendre conscience de ce que l'on émet et de l'importance de la communication non- verbale.
-  Se familiariser avec l'objet caméra.
-  Apprendre les codes de la prise de parole vidéo.
-  Rendre son intervention efficace.

### PROGRAMME

#### Prise de conscience corporelle et de la communication non-verbale

Les trois niveaux de langages : verbal, para-verbal et non-verbal  
Prise de conscience de l'image que l'on émet et exploitation de ses qualités  
Travail de son « outil-corps » : posture, gestuelle, voix, rythme, regard, etc

#### Se familiariser avec la caméra

Apprendre les codes de la caméra (cadrage, média, adresse, etc)  
Définir le contexte et adapter sa posture (objectif, cible, ton)  
Travailler son adresse au spectateur (agilité et aisance)

#### Rendre sa prise de parole efficace

Adaptation de sa posture et de son discours : recherche de cohérence entre l'incarnation, le message et l'objectif  
Accrocher son auditoire  
Synthétisation des idées (objectifs, enjeux...)  
Maîtrise des outils rhétoriques

### DUREE

2 jours

### PUBLIC

Toute personne désirant ou devant s'exprimer à la caméra pour sa communication interne comme externe.

### Pré REQUIS

Aucun

### EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.  
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.


### PEDAGOGIE

Exercices empruntés aux formations d'acteurs de cinéma. Simulations (interview, pitch, tutos...). Auto-débriefing et débriefing collectif.  
Prises de vidéos pour décryptages.  
Les exercices proposés diffèrent selon les problématiques identifiées par les stagiaires.

### INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

### TARIFS

Inter-entreprises à Paris cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs. 

Intra-muros en France entière  
4.000€ pour un groupe ≤ 2 stagiaires puis +50€ par stagiaire supplémentaire + frais de déplacement selon lieu

Vidéo de présentation 