

## 3 h chrono pour valoriser son image en distanciel

Date : **vendredi 11 avril 2025**

Lieu : A distance (FOAD)

Nombre de stagiaires : 10

### Objectifs

- - Gagner en impact et valoriser son image en distanciel.
- Adopter les codes TV pour délivrer ses messages.
- Gagner en assurance et en confiance.

### Public visé

- Toute personne amenée à échanger à distance (réunion en visio, entretien, webinar etc.).

### Modalités pédagogiques

- 

### Programme

- 1 - Configurer son environnement pour optimiser sa prise de parole
  - Choisir son cadre : fond réel ou numérique, ou de son organisation.
  - Soigner son éclairage.
  - Utiliser un micro ou pas.
- 2 - Adopter les codes visuels et gestuels issus des présentations TV
  - Améliorer son ancrage, sa posture.
  - Adopter les bons codes vestimentaires.
  - Travailler sa voix et sa respiration.
  - Soigner son regard caméra.



- Mettre en avant sa gestuelle.

### 3 - Organiser ses supports

- Utiliser ses supports à bon escient.
- Intervenir de façon fluide.
- Conserver l'attention de son audience.

Entraînement avec la possibilité d'utiliser ses propres outils supports.

Exercices de mise en situation filmés et débriefés par un journaliste ou un expert en communication.

## Conditions d'inscription

Date limite d'inscription : 10/03/2025

Inscription : <https://formation.ifsem.cnrs.fr/>

Renseignements :  
[ifsem-formation.contact@cnrs.fr](mailto:ifsem-formation.contact@cnrs.fr)