



**Prendre la parole en public**, nécessite de mettre de l'ordre dans ses idées, de contrôler ses émotions, sa respiration, d'avoir également conscience de son image.

A qui l'on s'adresse ?  
Pourquoi ?  
Comment on y va ?

## Media coaching

**Le double objectif de ce coaching orienté média-training, est :**

- De rendre spontanés et convaincants un discours et une attitude face à un auditoire.
- D'apprendre à anticiper les questions pièges de toute personne susceptible de se monter agressif et déstabilisant, surtout si le sujet est délicat.

Il y a pour cela des mots, des phrases, des gestes. Du verbal et du non verbal qui permettent de rester acteur de la situation.

Il y a aussi, une façon de hiérarchiser les informations, pour donner de la puissance aux discours.

Mon expérience en coaching et ma connaissance des médias, journaliste et présentatrice durant plus de vingt ans, me permettent de proposer un travail sur le fond et la forme.

Gestion du stress, maîtrise de la voix, hiérarchisation des informations, sont les trois clés, pour être dans une position sociale positive.

On arrive ainsi, face à un public, avec une intention qui donne le «la», et sera le fil rouge de l'intervention.

Comme dans toute histoire bien ficelée, il y a un début pour capter l'attention, un milieu pour réveiller, et une fin pour donner l'envie d'y revenir et donc laisser partir son auditoire sans frustrations et sans grincements de dents.

Le but n'est pas de plaire à tout le monde, mais de rassembler le plus grand nombre.

**Le travail se fait en trois étapes :**

- Un accompagnement de coaching vers une solution adaptée à chaque personne, pour repérer quel stimulus provoque le stress de dire à voix haute, et trouver les ressources nécessaires pour y faire face.
- Exercices pratiques pour lever les résistances, les blocages, rendre fluide l'attitude et la diction.
- Validation des informations à communiquer.

LI<sup>2</sup>

Laure Illouz  
Coaching  
Communication

T. 06 60 56 51 56

illouz.l@wanadoo.fr  
www.coach-laure-illouz.com