Interview face caméra

Grille de préparation & d’analyse

|  |
| --- |
| **Message** |
| Avoir une démarche communicationnelle maîtrisée et réfléchie (objectifs, message, public). **🡪 MAÎTRISER LE SUJET** |
| **Contexte :** démarche ou réponse ?  |
| UN MESSAGE CLAIR  | ANALYSE |
| Qu’est-ce que l’on veut dire ? |  |
| UN PUBLIC CIBLÉ  | ANALYSE |
| À qui s’adresse t-on ?  |  |
| DES OBJECTIFS DÉFINIS  | ANALYSE |
| Quel est le but visé ?  |  |

|  |
| --- |
| **Cadre** |
| Réfléchir au lieu, à la technique, à l’horaire, à la logistique, faire des repérages et avoir un plan B ! **🡪 MAÎTRISER L’ENVIRONNEMENT**  |
| LE LIEU  | ANALYSE |
| Que veut-on montrer ? Quelle ambiance ? |  |
| LES OBJETS  | ANALYSE |
| Un objet = une signification  |  |
| LA LUMIÈRE  | ANALYSE |
| La lumière crée l’espace  |  |
| LES COULEURS  | ANALYSE |
| Chaque couleur a une signification |  |
| LE LOOK  | ANALYSE |
| Quelle impression voulez-vous donner ? |  |

|  |
| --- |
| Préparation |
| Rédiger une fiche avec des mots clés, s’entrainer devant un miroir, observer … et se relaxer !**🡪 MAÎTRISER SON STRESS** |
| INTERPRÉTATION VS CONVERSATION  | ANALYSE |
| Rédiger une fiche avec des mots clés  |  |
| S’ENTRAINER | ANALYSE |
| Articulation, voix, micro, posture,… |  |
| OBSERVER | ANALYSE |
| Modèles, TV, … |  |
| SE RELAXER  | ANALYSE |
| Techniques de respiration/lâcher prise/boire  |  |

|  |
| --- |
| Langage |
| Tenir un discours adéquat, simple, clair avec un bon rythme et un bon volume sonore…. Sans oublier les silences et les respirations ! forme verbale VS forme écrite**🡪 MAÎTRISER SON DISCOURS** |
| **ANALYSE** |
| UN CONTENU ADÉQUAT Importance de chaque mot  |
| **ANALYSE** |
| UN RYTHME ADAPTÉ Attention aux respirations |
| ANALYSE |
| UN VOLUME PAS TROP BAS Énergie/confiance  |
| ANALYSE |
| HEU…. L’importance des silences |

|  |
| --- |
| Non verbal |
| Être attentif à tout ce que votre corps exprime à votre insu ! **🡪 MAÎTRISER SON CORPS**  |
| **ANALYSE** |
| LE REGARD Attention  |
| **ANALYSE** |
| LE VISAGE Expression  |
| ANALYSE |
| LES MAINS, LES BRAS Ponctuation  |
| ANALYSE |
| L’ATTITUDE Équilibre et Respiration  |
| **ANALYSE** |
| LE MOUVEMENT Position |

|  |
| --- |
| Sentiment 1 = insatisfait / 10 = très sastifait |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| COMMENTAIRES :  |
| Bilan Points d’attention |
|  |