

• • • •

« Le pessimiste se plaint du vent,
l'optimiste espère qu'il change,
le réaliste ajuste ses voiles... » *

... Le sportif se fait coacher,
Le communicant ,
« médiatrainner » !

*William Arthur Ward



• • •



**L'alliance
du mediatraining & du coaching**

**Prendre la parole
est un art....
et un sport !**

**Delphine Souffre-Lajus
Mediatrainer & coach**



• • • • **EN + des simulations
d'interviews**

Objectifs & Stratégies

Analyse des « adversaires »

**Préparation
mentale & physique**

**Gestion du stress
& de l'énergie**

Analyse de la performance

Plaisir !





..... Approche pédagogique

**Plusieurs écoles en mediatraining
et coaching de prise de parole en public...**



La mienne ? **Oui à la progression, non au formatage ! Outils**

Développer et s'appuyer sur **vos points forts**,
travailler vos axes de **progrès**,
garder **votre personnalité**,
pour faire passer **vos messages**,
et atteindre **vos objectifs**,
à **vo**tre façon.

Les cas d'écoles sont sources d'inspiration
et non des moulanges.

De même, les modules sont personnalisables.
Programmes disponibles sur demande.

- **Coaching** : définition d'objectifs, écoute active, identification des freins & leviers, confrontation & stimulation, évaluation & autonomie
- Des règles du jeu **sécurisantes**, la liberté de participer à un défi /une mise en situation
- **Mises en situation**, prises de parole **filmées**
- Analyse **vidéo** des simulations et cas d'école
- Techniques **théâtrales** et **chorégraphiques**
- Alternance d'approches **démonstratives**, **interrogatives**, **interactives...** et **ludiques !**

..... La force du groupe

- Un regard extérieur précieux
- Des partenaires de jeux
- Une source d'inspiration
- Un partage d'astuces
- Une expérience « vicariante » : observer le comportement de nos pairs
- Une dynamique stimulante
- Un vecteur de courage
- Le plaisir du partage !





DELPHINE SOUFFRE-LAJUS

delphine@grandeoursehorizons.com

06 60 63 43 41

PARCOURS

- Fille de journaliste, reportages dès le + jeune âge
- Formatrice depuis 2011 - Mediatraining 2015
Coaching : formations & missions Openclassrooms
et Orientaction ; formation de formateurs Cegos
- 18 ans d'expérience multisecteurs,
Responsable communication/partenariats ONG
- Création de 3 entreprises - Pitches aux financeurs
Lauréate du Prix de L'Innovation de L'Arc,
Incubateurs : Antropia-Essec, La Ruche Factory
- Double formation initiale
en écoles de commerce et d'ingénieur
- Expérience de la scène et de la gestion du trac
Danse - Théâtre - Chorale - Yoga

• • • • VOTRE COACH MEDIATRAINER

“ Experte des médias et coach, avec une feuille de route et des objectifs précis, Delphine m’a accompagnée tant sur la préparation des interviews que sur la mise en situation sous format média training.(...)”

Au quotidien, j’accompagne mieux nos porte-paroles et améliore mes prises de parole.”

*Karine Morot-Gaudry,
DGA Groupe Logis Hôtels*

“ Formation où théorie et mises en situation filmées alternent et s'éclairent mutuellement.

On sort de la formation en connaissant mieux ses points forts et ses marges de progression.”

*Anne Daguet-Gagey,
Vice-Présidente à la politique du personnel &
des relations humaines, Université d'Artois*

[Lire les témoignages complets](#)

• • • • REFERENCES

Planète Urgence :

Préparation des volontaires à leurs interviews,
conception de kits de prise de parole

Groupe Logis Hôtels :

Mediatraining de la DGA et préparation des
intervenants à la convention annuelle

DRIEETS – Inspection du travail :

Mediatraining des inspecteurs - crise COVID 19

Et aussi :

TedX, CNRS, CEGOS, Université d'Artois,
Sidaction TV, ERDF, Pôle Emploi, CARSAT

Mes autres activités nourrissent mon
mediatraining : [PROFIL EN LIGNE](#)

