



**NOUS CONJUGUONS NOS EXPERTISES POUR
DÉVELOPPER VOS TALENTS !**

Meras-Network



Siège - 75 avenue Parmentier – 75011 PARIS
Bureau Neuilly-sur-Seine – 96 avenue Maurice Barrès - 92200 Neuilly Sur Seine
Bureaux Grand Est – 19 Boulevard Carnot – 21000 Dijon / 1 rue de Sarreguemines- 67000 Strasbourg
Bureau Montpellier – 60 avenue Albert DUBOUT – 34000 Montpellier

+ 33 (0) 6 12 24 83 46 - cabinetmeras@merasnetwork.com



2026 - 2027

LES EXPERTS DE LA FORMATION



Une intelligence collective au service de l'entreprise

Une équipe de plus de 60 consultants formateurs, Directeurs Artistiques, coachs et comédiens, intervenant en France et à l'étranger.



Des formations sur mesure, inter et intra packagé

Management, efficacité professionnelle, commercial, développement personnel, doublage & voix off... nos compétences pluridisciplinaires nous permettent d'étudier ensemble vos besoins.



Form'Acting® : communiquez autrement

Mise en scène de vos situations d'entreprise par nos comédiens accompagnés de nos consultants/formateurs experts pour analyser ces situations.



Acting Académie® : performances d'acteurs

Un cursus théâtral intensif pour accéder à un niveau professionnel.



EN INTRA OU EN INTER, DES FORMATIONS SUR MESURE



Vos besoins / Nos solutions

Vous souhaitez établir une relation personnalisée en plaçant le client « au cœur des préoccupations et des métiers de votre entreprise »

- ✓ Nous mettons en place des programmes sur mesure fondés sur vos problématiques

Vous souhaitez accompagner les changements en les anticipant

- ✓ Nous vous proposons des formations opérationnelles qui permettent à vos collaborateurs de rester maître de leurs périmètres d'actions et d'accompagner efficacement les phases d'évolution

Vous souhaitez être innovant et performant grâce aux techniques relationnelles les plus récentes

- ✓ Nous vous proposons un entraînement personnalisé avec des mises en situation « live » épaulées par des comédiens professionnels et réalisées par des formateurs experts.

Des domaines d'intervention généraux : management commercial, efficacité professionnelle, développement personnel,...**aux domaines plus spécifiques :** doublage, voix off ...

👉 **Notre palette d'interventions est plus importante que vous ne l'imaginez !**

FORMATIONS INTER MANAGEMENT



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

- ✓ [Manager son équipe](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Développer l'impact de sa communication managériale](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Réussir ses entretiens d'évaluation](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Manager sa force de vente](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Développer son leadership de manager commercial](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Manager dans un contexte multiculturel](#) – 1880 € HT – 3 jours
- ✓ [Management intergénérationnel](#) – 1880 € HT – 3 jours
- ✓ [Savoir vendre avec méthode et convaincre](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Réussir le management de ses collaborateurs en télétravail](#) – 1380 € HT – 2 jours

Cliquez sur les liens hypertexte pour découvrir nos programmes

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

RELATION CLIENT

- ✓ Gérer son sens du service et sa Relation Client – 1580 € HT – 3 jours
- ✓ Garder la maîtrise de soi et rester professionnel face aux appels difficiles – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ Traiter la réclamation avec succès – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ Gérer efficacement l'agressivité et le conflit grâce à des techniques de communication impactantes – 1380 € HT- 2 jours

ORGANISATION

- ✓ Organisation et gestion du temps : comment faire ? – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ Trio d'efficacité : lire vite, organiser ses idées et écrire vite *– 1680 € HT – 3 jours
- ✓ Le Mind Map® pour organiser et structurer ses idées – 1680 € HT – 3 jours
- ✓ Développer son esprit de synthèse à l'oral comme à l'écrit – 1680 € HT – 3 jours
- ✓ Stimuler sa mémoire – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ Savoir conduire et animer une réunion – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ Lecture rapide : comment lire plus vite et mieux ? – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ Travailler en mode projet (initiation) – 1480 € HT – 2 jours
- ✓ Valoriser et professionnaliser son image en distanciel - 420 € HT – ½ jour

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

COMMUNICATION ORALE

- ✓ [Les bases de la prise de parole](#) – 1480 € HT – 2 jours
- ✓ [Prendre la parole avec brio](#) – 1480 € HT – 2 jours
- ✓ [Prendre la parole en anglais](#) – 1580 € HT – 2 jours
- ✓ [Bien communiquer face aux situations difficiles](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Media-training ou comment maîtriser sa communication en interview](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Révolutionnez vos présentations PowerPoint](#) – 1380 € HT – 2 jours

COMMUNICATION ECRITE

La Prise de Notes MERAS® est une exclusivité de notre organisme

- ✓ [Prendre des notes efficaces à distance](#) avec la méthode MERAS – 2300 € HT 6 modules de 2h20*
- ✓ [Adapter sa prise de notes MERAS à l'anglais avec MERASA *](#) – 1080 € HT – 1 jour
- ✓ Cette formation se dispense également totalement en anglais en 3 jours et en présentiel. Nous contacter pour un devis.

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

COMMUNICATION ECRITE

- ✓ [Prendre des notes sous tableaux synoptiques](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Prendre des notes et rédiger un compte rendu lisible & factuel](#) – 1680 € HT – 3 jours
- ✓ [Rédiger des rapports efficaces et pertinents](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Rédiger un compte-rendu avec efficacité](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [L'E-mail au service de l'entreprise](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Ecriture créative : osez !](#) – 1880 € HT – 3 jours *
- ✓ [Se réconcilier avec la langue française](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Mieux rédiger ses écrits professionnels](#) – 1380 € HT – 2 jours
- ✓ [Comment être un bon « Chateur » professionnel ?](#) – 1380 € HT – 2 jours *
- ✓ [Tout savoir sur les différentes techniques de prise de notes](#) – 1380 € HT – 2 jours *
- ✓ [Prendre des notes visuelles et créatives avec le sketchnoting](#) – 1080 € HT – 1 jour

Cliquez sur les liens hypertexte pour découvrir nos programmes

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

COMMUNICATION DIGITALE

- ✓ Réseaux sociaux, mode d'emploi - **1380 € HT** - 2 jours
- ✓ Gérer sa E- Réputation (pour non spécialistes) - **1380 € HT** - 2 jours
- ✓ Optimiser sa stratégie E-commerce - **1380 € HT** - 2 jours
- ✓ S'adapter à la communication digitale, une stratégie gagnante pour vos clients ! - **1880 € HT** - 3 jours
- ✓ Maîtriser le référencement naturel SEO pour améliorer le positionnement de son site web - **1380 € HT** - 2 jours
- ✓ Découvrir et comprendre l'Intelligence Artificielle (niveau 1) - **1080 € HT** - 1 jour
- ✓ Construire et déployer un projet IA personnalisé (niveau 2) **1380 € HT** - 2 jours

FORMATION DE FORMATEURS

- ✓ Formation de formateurs – Se former au Form'Acting - **3680 € HT** - 9 jours - Spécial Comédiens *
- ✓ Formation de formateur occasionnel - **2080 € HT** - 2 jours
- ✓ Formation de formateurs cycle long certifiant - **3 modules** - **5600 € HT** - 17,5 jours
- ✓ Formation de formateur « Prendre des notes rapides avec la méthode MERAS® » - **6955 € HT** - 20 jours - cycle certifiant - *

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- ✓ [Développer son assertivité et sa confiance en soi – 1380 € HT – 2 jours](#)
- ✓ [Mieux gérer son stress au travail – 1380 € HT – 2 jours](#)
- ✓ [Gérer ses émotions et développer son Intelligence Emotionnelle – 1380 € HT – 2 jours](#)
- ✓ [Process Com® ou comment connaître les leviers d'une efficacité positive – Niveau 1 – 2010 € HT – 3 jours](#)
- ✓ [Approfondir ses connaissances au Modèle Process Com® – Niveau 2 – 1580 € HT – 2 jours](#)

Cliquez sur les liens hypertexte pour découvrir nos programmes

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Les thématiques indiquées avec l'astérisque * sont des exclusivités de notre organisme

Vos besoins / Nos solutions

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

- ✓ [Développer sa communication et son impact personnel avec la PNL](#) - **1880 € HT** - 3 jours
- ✓ [Trio personnel gagnant \(conseils en image, gestion des émotions et prise de parole\)](#) * - **1580 € HT** - 3 jours
- ✓ [Développer son aisance relationnelle grâce au Melting Pot : Techniques théâtrales, AT, PNL, CB](#) - * **1880 € HT** - 3 jours
- ✓ [Les clés pour gagner en estime de soi et en affirmation de soi](#) - **1380 € HT** - 2 jours
- ✓ [Gagner en confiance et en assurance avec les techniques des acteurs](#) - **1880 € HT** - 3 jours *

Cliquez sur les liens hypertexte pour découvrir nos programmes

Toutes nos formations « clé en main » sont transposables en intra packagé.
Contactez-nous pour mettre en place VOTRE formation, dans VOS locaux.

FORMATIONS INTER

DOUBLAGE & VOIX OFF



Vos besoins / Nos solutions

DOUBLAGE & VOIX OFF

Présentiel
&
Distanciel

6 Jours – 2240,00 € HT

✓ [Pack NARRATION/VOICE OVER *](#) ✓ [Pack DOUBLAGE/ANIME/MANGA *](#) [Pack LIVRE AUDIO *](#) Exclusivité en DISTANCIEL

11,5 jours – 5600,00 € HT

✓ Multi Pack LIBERTE * (conception en sur mesure – Concept Meras-Network)

LIVRE AUDIO- MANGA- DOUBLAGE- VOICE OVER – NARRATION- JEU VIDEO- POD CAST, PUB- E-LEARNING...

- ✓ [Pack ILE DE France *](#)
- ✓ [Pack GRAND EST *](#)
- ✓ [Pack POD CAST *](#)
- ✓ [Pack LUXEMBOURG *](#)
- ✓ [Pack Jeu VIDEO *](#)

3 jours – 1008,00 € HT *

✓ [Pack VOICE ADAPTATEUR *](#)

Contactez-nous pour mettre en place
VOTRE formation, dans NOS
studios de production

FORM'ACTING : METTEZ EN SCÈNE VOS PROBLÉMATIQUES D'ENTREPRISE



Le théâtre permet de mettre en scène vos problématiques d'entreprise et par l'effet miroir de démontrer et de lever des « *a priori* » comportementaux.

Pour susciter la discussion, faire passer des messages, avoir une synergie de groupe, choisissez un concept unique en formation :

Des comédiens mettent en scène votre entreprise (sketchs, saynètes, impros, scénarii...) accompagnés par des consultants/formateurs qui analysent et débrieument chaque situation.

Nos comédiens + nos consultants = un binôme d'experts pour communiquer autrement !

Comédiens, scénaristes, musiciens... ("Petit théâtre de Bouvard", "Maguy", "Commissaire Moulin", "Cordier Juge et Flic", "Navarro", "Section de Recherches" « L'affaire Halimi », « vipère au poing », « Ma belle-mère, mon ex et moi,...) une équipe de professionnels du théâtre, de la télévision et du cinéma sont au service de votre entreprise.

Ils mettent leur expertise et leur talent à **VOTRE** disposition.

FORMATION THEATRALE

Acting Académie®

Formation théâtrale



« Il n'y a pas mille méthodes, il y en a deux : ou on fait semblant, ou on vit vraiment ce que vit le rôle » Lee STRASBERG (Directeur Artistique de l'Actors Studio de NYC)

Grâce à notre **METHODE SPEED'ACTING®**, en **9 modules** (30 jours), dont une **Master-Class** et une **audition**, vous serez immergé dans le métier d'acteurs et développerez rapidement vos capacités de jeu grâce à notre formation intensive.

Vous serez encadré et dirigé par une équipe hautement qualifiée et experte dans chacun des domaines proposés. Notre équipe pluridisciplinaire vous propose un accompagnement vous permettant d'accéder à un niveau professionnel.

NOS VALEURS



Notre originalité et notre différence

Nous créons le déclic pour accompagner vos collaborateurs dans le changement !



Des mises en situation réelles

Des formateurs experts accompagnés de comédiens professionnels pour appuyer la théorie de mises en situations quasi réelles.



Créativité, rigueur, innovation

Nos formations sont sur mesure et révélatrices de développement.

rigueur building
Expertise
Organisation personnel
acting .
Form rigueur Intelligence steeple
Team Efficacité
Relation Evénementiel
Créativité chase
innovation client
Développement reputation
Changement professionnelle
collective

Connaître nos Conditions Générales de Vente

Ils nous font confiance

Entreprises



Secteur public



Ecoles/formation



Et aussi : ADP, Adami, AFDAS, Auranex, AREVA, ARTE, Atos Origin, AXA, Bouygues SA et Bouygues Construction, Budget, CABEX, Carlson Wagonlit, Capgemini, CNED, CNRS, Crédit Agricole, Danone, Darty, ENEDIS, ENGIE, Eurodev, EXIDE, Faurécia, FNAC, Groupe PARTOUCH, GRDF, Hoffmann La Roche, Hermès, Ikéa, Innotech International, Institut Curie, ITESCIA, INRAE, GIPCPAGE, KPMG, Lenôtre, Manpower, Marie Surgelés, Nestlé, OPH, Ordre des Avocats, Ordre des Médecins, Ordre de Malte, Peugeot, Philips, Pôle Emploi, Promosalons, Publicis Groupe, PRG Schultz, Quelle, Quick, Renault, Sécuritas, Saupiquet, Société Générale, SNCF, Total, Training on Line, Vivendi Universal, Vinci, Warner Group, ...

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES



Nos formations se déroulent majoritairement sur le lieu de travail des participants (*intra*). Nous nous adaptons à l'environnement dans lequel nous intervenons.

Si le handicap des participants nécessite un matériel spécifique, nous en établissons la liste et vérifions la disponibilité avec l'employeur durant notre phase de préparation, en amont de la formation.

Pour nos formations inter-entreprise, en fonction du handicap du participant, nous garantissons l'accessibilité de nos salles et studios de production, grâce à notre partenaire :

[**> BURO CLUB**](#)

Nous sommes là pour vous accompagner

Meras-Network s'appuie également sur son partenaire [**CAP EMPLOI**](#) pour répondre à toutes vos questions



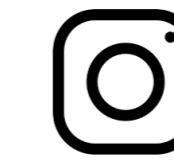
ORGANISME DE FORMATION

www.meras-network.com

cabinetmeras@merasnetwork.com

+33 6 12 24 83 46

Faites partie de notre communauté



La certification qualité a été délivrée au titre
de la catégorie d'action suivante :
ACTION DE FORMATION