

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

Catalogue Meras-Network



L'expertise de la voix, au service de vos équipes

Siège – 75 avenue Parmentier, 75011 Paris · Neuilly-sur-Seine · Dijon · Strasbourg · Montpellier
+33 (0)6 12 24 83 46 · cabinetmeras@merasnetwork.com



2026 – 2027

QUI SOMMES-NOUS ?

Un organisme de formations transverses

MERAS-NETWORK est un organisme de formation **spécialisé dans les formations transverses** — communication, management, relation client, développement personnel, efficacité professionnelle... Sa particularité : mobiliser, dans la plupart des domaines proposés, les outils du comédien — la voix, la posture, la présence, l'écoute, l'interprétation — pour ancrer durablement les compétences par la pratique et les mises en situation.

UNE EXPERTISE UNIQUE AVEC LES OUTILS DU COMÉDIEN

La voix

La posture

La présence

L'écoute

L'expression orale

La gestion des émotions

L'interprétation

3 AUTRES APPROCHES EXPÉRIENTIELLES

Form'Acting®

Théâtre d'entreprise

Expériences collectives

MERAS-NETWORK EN QUELQUES MOTS

- Organisme de formation certifié QUALIOP1
- Une expertise issue du monde artistique, adaptée aux enjeux professionnels
- Des formations conçues en intra-entreprise, sur mesure
- Une approche centrée sur l'expérimentation et le développement des compétences

NOS ENGAGEMENTS

Information claire, pédagogie adaptée, environnement respectueux et inclusif, démarche d'amélioration continue.

FORMATIONS INTRA-ENTREPRISE

Des programmes sur mesure, conçus pour vos équipes et déployés directement dans vos locaux.

DÉVELOPPEZ LES COMPÉTENCES DE VOS ÉQUIPES

Des formations intra-entreprise conçues pour répondre à vos enjeux.

Dans un environnement professionnel où la qualité des échanges est essentielle, savoir transmettre un message avec clarté, écouter efficacement et adapter sa communication constitue un véritable levier de performance. MERAS-NETWORK accompagne les entreprises dans le développement des savoir-faire relationnels et communicationnels, avec des formations réalisées exclusivement en intra, conçues à partir de vos métiers, vos objectifs et votre contexte.

UNE EXPERTISE UNIQUE

Une approche pédagogique issue du métier de comédien : voix, respiration, posture, intention, écoute, présence — mise au service de votre communication professionnelle.

NOS DOMAINES D'INTERVENTION

Communication orale & prise de parole

Communication écrite professionnelle

Prise de notes & synthèse — méthode MERAS®

Soft skills & efficacité professionnelle

Communication digitale & Intelligence Artificielle

Management & communication relationnelle

Relation client / usagers
Vente & négociation

NOTRE DÉMARCHE : UN PROGRAMME CONSTRUIT À PARTIR DE VOS BESOINS

Objectifs
pédagogiques

Compétences
visées

Profil des
participants

Modalités
adaptées

Programme +
devis personnalisés

Form'Acting®, théâtre d'entreprise, conférences interactives, team building : en complément de nos formations, des approches immersives fondées sur l'expérimentation et l'intelligence collective.

Construisons ensemble votre projet de formation.

SE FORMER AUTREMENT

Chez MERAS-NETWORK, nous sommes convaincus que certaines compétences se développent pleinement lorsqu'elles sont vécues. C'est pourquoi nous proposons, en complément de nos formations, des approches pédagogiques immersives fondées sur l'expérimentation, les mises en situation et l'intelligence collective.



FORM'ACTING®

Mises en situation avec
comédiens professionnels



THÉÂTRE D'ENTREPRISE

Mettre en scène vos
enjeux professionnels



TEAM BUILDING

Expériences collectives
autour de la voix et du jeu



CONFÉRENCES

Partager l'expertise,
avec pédagogie

Form'Acting®, théâtre d'entreprise, conférences interactives, team building : 4 façons de vivre la formation autrement.

LE FORM'ACTING® : UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE EXCLUSIVE

Développée par MERAS-NETWORK pour placer les participants au cœur de l'apprentissage grâce à des mises en situation professionnelles. Elle associe l'expertise de formateurs spécialisés à l'intervention de comédiens professionnels pour une expérience concrète, immersive et directement transférable au travail. Les participants expérimentent différentes postures, analysent leurs pratiques et ajustent leurs comportements dans un environnement sécurisé et bienveillant.

POURQUOI LE FORM'ACTING® ?

- Développer les compétences relationnelles et comportementales
- Renforcer la qualité de la communication
- Prendre conscience de ses pratiques et de son impact
- Expérimenter différentes postures professionnelles
- S'entraîner à gérer des situations complexes, en sécurité
- Favoriser une montée en compétences durable, par la pratique et le débriefing

UNE MÉTHODE ADAPTÉE À DE NOMBREUX CONTEXTES. Quelques exemples :

Communication & relation client

Management & animation d'équipe

Conduite d'entretiens professionnels

Prise de parole en public

Gestion des situations difficiles

Communication interculturelle & intergénérationnelle

Prévention des RPS & du harcèlement

Qualité de vie au travail (QVCT)

Gestion du temps et du stress

Conférences interactives & événements

RÉVÉLEZ LES TALENTS DE VOS ÉQUIPES

Des expériences collectives inspirées du monde artistique

Parce qu'une équipe se construit aussi à travers des expériences partagées, MERAS-NETWORK propose des team buildings immersifs autour du jeu, de la voix, de l'interprétation et de la mise en scène — encadrés par des professionnels du spectacle. Vos collaborateurs sortent de leur cadre habituel et développent leur capacité à collaborer autrement.

EXCLUSIVITÉ

LA VOIX DE L'ÉCRAN®

Une immersion dans l'univers du doublage

Dans un studio professionnel, vos équipes découvrent la synchronisation d'images et prêtent leur voix à des extraits de films, séries ou animations, accompagnées par des professionnels du doublage.

- Écoute & coordination collective
- Confiance et affirmation de soi
- Précision de la communication
- Adaptation aux autres

Une expérience fédératrice qui révèle les personnalités et crée des souvenirs communs forts.

EXCLUSIVITÉ

C'EST À VOUS DE JOUER® !

Quand vos collaborateurs deviennent acteurs

Accompagnés par des comédiens et des professionnels de la mise en scène, vos collaborateurs imaginent et interprètent des saynètes autour d'un thème défini avec votre entreprise (sketches, mise en scène, scènes filmées).

- Aisance relationnelle
- Expression orale & corporelle
- Créativité et coopération
- Confiance dans la prise de parole

Une façon originale de travailler ensemble et de renforcer les liens au sein des équipes.

Ces expériences favorisent : cohésion d'équipe · confiance en soi · écoute et communication · créativité collective · dépassement de soi.

METTRE EN SCÈNE VOS ENJEUX POUR MIEUX LES COMPRENDRE

Le théâtre d'entreprise : une approche artistique au service de la communication et du changement

Le théâtre d'entreprise permet de prendre du recul sur les situations professionnelles en les mettant en scène. Grâce à l'effet miroir, il offre un espace d'observation, de réflexion et d'échange pour mieux comprendre les comportements, faire évoluer les pratiques et ouvrir le dialogue. Comédiens, scénaristes et professionnels du spectacle accompagnent vos projets pour créer des interventions sur mesure, adaptées à vos enjeux.

DES FORMATS ADAPTÉS À VOS OBJECTIFS

Saynètes professionnelles

Théâtre participatif

Théâtre forum

Théâtre d'improvisation

Scénarisation d'événements

Interventions de sensibilisation

THÉMATIQUES ACCOMPAGNÉES – Quelques exemples

Communication & relation client

Management & coopération

Qualité de vie et conditions de travail

Prévention des comportements inadaptés

Accompagnement du changement

Développement des compétences relationnelles

Une expérience collective : le théâtre d'entreprise ne se contente pas de transmettre un message, il favorise l'échange et l'implication de chacun.

PARTAGER L'EXPERTISE, AVEC PÉDAGOGIE

Nos conférences interactives

Experts expérimentés dans leurs métiers, pédagogues avant tout, nos conférenciers vous font partager leur savoir, en toute simplicité et avec bienveillance. Pour informer vos collaborateurs d'un sujet lié ou non à votre organisation, ou faire passer un message précis, nos professionnels-métiers vous assurent une prise de parole empreinte d'expérience et d'expertise.

SOUS NOTRE BANNIÈRE FORM'ACTING® · NOTRE MUST

CAP RETRAITE : MODE D'EMPLOI !

Vous ne savez pas quel chemin emprunter pour commencer à préparer votre retraite ? Comment faire, par quoi commencer, à qui s'adresser, quel sera le montant... La retraite est une décision personnelle qui exige des réponses précises. Nous proposons une méthode pour aborder ce virage et planifier efficacement toutes vos démarches.

Une expérience qui met en lumière vos ressentis, adaptée aux participants.

DURÉE

2h30

FORMAT

Conférence interactive

ANIMATION

**Saynètes en binôme :
comédien professionnel +
intervenant expert**

FORMATIONS

DOUBLAGE & VOIX OFF

Comédiens professionnels, studios de production : place à la voix et à l'interprétation.

FORMATIONS DOUBLAGE & VOIX OFF

« *L'acteur sur la route de voix* »

Depuis plus de vingt ans, Meras-Network accompagne comédiens, artistes-interprètes et passionnés de la voix dans l'apprentissage des métiers du doublage et de la voix off. Au sein de nos studios de Paris et Strasbourg, encadrés par des formateurs-comédiens, directeurs artistiques et ingénieurs du son, vous développez votre technique et votre jeu au micro.

CHOISISSEZ LE PARCOURS QUI VOUS CORRESPOND

DÉCOUVERTE

Pack Découverte

Cliquez sur le lien actif pour découvrir le programme

2 jours · 1 200 € HT

Accessible à tous — aucun prérequis

Une immersion de 2 jours dans un véritable studio d'enregistrement pour découvrir les techniques fondamentales du jeu au micro — sans objectif de professionnalisation immédiate.

PROFESSIONNALISATION

Comédiens & adaptateurs

Un parcours par objectif, intégrable à votre professionnalisation

Doublage films, séries, animation

Voix off documentaire & institutionnelle

Livre audio

Voice over

Jeux vidéo

Podcast

POURQUOI CHOISIR MERAS-NETWORK ?

✓ Plus de 20 ans d'expérience

✓ Formateurs en activité (*comédiens, DA, ingénieurs du son*)

✓ De véritables studios professionnels

✓ Groupes à taille humaine

Notre organisme est certifié QUALIOP1

NOS PROPOSITIONS DE FORMATION VOIX

Nos formations sont organisées en **parcours progressifs**, dispensés dans des conditions proches de la réalité des studios d'enregistrement, du premier contact avec le micro jusqu'à l'expertise.



FORMAT	PROGRAMMES	DURÉE	TARIF
Packs 5 jours	Découverte, Initiatique, Perfectionnement, Expert	5 jours (35h)	2 500 € HT
Packs 11,5 jours	Découverte & Initiation, Perfectionnement, Expertise	11,5 jours (80h)	5 640 € HT
Pack Voice'Adaptateur®	Spécial auteurs & adaptateurs doublage	3 jours (21h)	1 500 € HT
Coaching Voix	Accompagnement individuel ou collectif	½ journée ou journée	Sur devis

SPÉCIALITÉS COUVERTES



Notre organisme est certifié QUALIOPi

DECOUVRIR NOS PROGRAMMES

Cliquez sur le lien actif pour ouvrir le programme détaillé et le télécharger.

PACKS 5 JOURS — 35H

2 500 € HT

DÉCOUVERTE

- [Multi Découverte – Narration, Voice Over, Doublage-Animé & Livre audio](#)

NIVEAU 1 — INITIATIQUE · 5 jours non consécutifs

- [Pack Initiatique – Narration / Voice Over](#)
- [Pack Initiatique – Doublage / animés](#)
- [Le double jeu de l'acteur – Doublage jeux vidéo](#)

NIVEAU 2 — PERFECTIONNEMENT · 5 jours non consécutifs

- [Pack Perfectionnement – Narration / Voice Over](#)
- [Pack Perfectionnement – Doublage / animés](#)

NIVEAU 3 — EXPERT · 5 jours non consécutifs

- [Pack Expert – Narration / Voice Over](#)
- [Pack Expert – Doublage / animés](#)
- [Pack Expert – Livre audio](#)
- [Pack Expert – Manga](#)

PACKS 11,5 JOURS — 80H

5 640 € HT

NIVEAU 1 — DÉCOUVERTE & INITIATION · 11,5 jours non consécutifs

- [Multi pack Initiatique](#) – Narration, Voice Over, Doublage, Animé & Livre audio
- [Le double jeu de l'acteur](#) – Doublage jeux vidéo
- [Créer, enregistrer et lancer son Podcast](#) (FOAD)

NIVEAU 2 — PERFECTIONNEMENT · 11,5 jours non consécutifs

- [Pack Perfectionnement](#) – Narration / Voice Over / Livre audio
- [Pack Perfectionnement](#) – Doublage / Animés
- [Pack Perfectionnement](#) – Doublage Jeux Vidéo

NIVEAU 3 — EXPERTISE · 11,5 jours non consécutifs

- [Pack intensif](#) – Narration / Voice Over
- [Pack intensif](#) – Doublage / Animés
- [Pack « Livre audio »](#) en formation hybride

PACK 3 JOURS — 21H · AUTEURS & ADAPTATEURS

[Pack Voice'Adaptateur®](#) – 3 jours consécutifs

COACHING VOIX

Accompagnement individuel ou collectif · ½ journée ou journée · sur devis

Notre organisme est certifié QUALIOP1

NOS ENGAGEMENTS QUALITÉ

Une formation de qualité repose avant tout sur une écoute attentive, une relation de confiance et un accompagnement adapté. Notre démarche qualité s'appuie sur des principes simples : comprendre vos enjeux, concevoir des formations utiles, garantir un environnement d'apprentissage respectueux et progresser en continu.

Formation sur mesure

Conçue à partir de vos objectifs, du profil des participants et de vos contraintes.

Information claire

Programme, devis et modalités transmis avant toute intervention.

Pédagogie active

Mises en situation et échanges pour des compétences directement mobilisables.

Intervenants expérimentés

Sélectionnés pour leur expertise métier et leur expérience de terrain.

Environnement respectueux

Un cadre fondé sur l'écoute, l'inclusion et la prévention de toute discrimination.

Accessibilité

Des adaptations étudiées pour les personnes en situation de handicap.

Amélioration continue

Évaluations et retours clients pour progresser à chaque action de formation.

NOS PRINCIPES D'ACTION

Écouter avant de proposer

Comprendre le contexte

Des solutions concrètes

Des apprentissages transférables

Exigence & bienveillance

Notre Organisme est certifié QUALIOPi

Toute situation contraire à ces principes (discrimination, harcèlement, violence sexiste et sexuelle) peut être signalée auprès de notre référent dédié, selon la procédure prévue par notre organisme.

ILS NOUS FONT CONFIANCE

Quelques exemples de nos réalisations, dans le secteur public comme dans le secteur privé.

SECTEUR PUBLIC & PARAPUBLIC		GRANDS COMPTES PRIVÉS		RÉSEAUX PROFESSIONNELS & ORGANISMES DE FORMATION (sous-traitance)	
● France Travail	7 ans	Harmonie Mutuelle · 20 ans	Groupe Partouche · 5 ans	CABEX · 10 ans	CEGOS · 20 ans
● CNED	3 ans	Radisson Paris Haussmann · 2 ans	Orange Business Services · 3 ans	Comundi · 15 ans	CCIP · 18 ans
● GIP CPAGE	4 ans	Secretary + · 4 ans	Institut Curie · 2 ans	ESSEC · 4 ans	Tecomah · 7 ans
● OPH Bobigny	2 ans	ADAMI · 6 ans	AFDAS · 18 ans	CNAM · 7 ans	UMIH Formation · 7 ans
● INRAE	18 ans	DK Bus Marine / Transdev · 2 ans	Securitas – 3 ans	GRETA · 7 ans	AFPA · 7 ans
● ERDF / Enedis	4 ans			Sup de Vente · 15 ans	

+ NOS AUTRES RÉFÉRENCES

ADP, Auranex, AREVA, ARTE, Atos Origin, AXA, Bouygues SA et Bouygues Construction, Budget, Carlson Wagonlit, Capgemini, CNRS, Crédit Agricole, Caisse d'Epargne, Danone, Darty, ENGIE, Eurodev, EXIDE, Faurécia, FNAC, GRDF, Hoffmann La Roche, Hermès, IKEA, Innotech International, ITESCIA, GIPCPAGE, KPMG, Lenôtre, Manpower, Marie Surgelés, Nestlé, OPH, Ordre des Avocats, Ordre des Médecins, Ordre de Malte, Peugeot, Philips, Promosalons, Publicis Groupe, PRG Schultz, Quelle, Quick, Renault, Securitas, Saupiquet, Société Générale, BPCI, AXA, SNCF, Total, Training on Line, Vivendi Universal, Vinci, Warner Group, DALKIA, GRETA, AFPA, CARSAT, BEL, MGEFI, Université de Créteil, GE International, Futuroscope, Groupe Malakoff, Safran, Carrefour, Volkswagen, Bauch & Lomb, URSSAF, CHU Tourcoing, RENAULT, STELENTIS, Ministère de la Culture, Cabinet du 1^e ministre, Ministère de la Justice, Ministère de le Défense, Canal +, Air France, RATP, Alstom, France Télévision, ...

La confiance de nombreux autres clients, publics et privés, complète cette liste non exhaustive.

ACCESSIBILITÉ & ENGAGEMENTS

Handicap, respect et prévention : des engagements concrets, à chaque formation.

ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

● Formations en intra

Nos formations se déroulent majoritairement sur le lieu de travail des participants : nous nous adaptons à votre environnement.

● Une préparation en amont

Si le handicap d'un participant nécessite un matériel spécifique, nous établissons la liste et vérifions sa disponibilité avec l'employeur avant la formation.

● 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.

PRÉVENTION & ENVIRONNEMENT RESPECTUEUX

● Un cadre inclusif

Nos formations se déroulent dans un environnement fondé sur l'écoute, le respect et l'inclusion de chaque participant.

● Prévention des discriminations

Nous veillons à prévenir toute forme de discrimination, de harcèlement ou de violence sexiste et sexuelle, conformément à nos obligations légales.

● Une procédure de signalement

Toute situation contraire à ces principes peut être signalée auprès de notre référent dédié, selon la procédure prévue par notre organisme.

Notre organisme est certifié QUALIOPI, gage d'un processus qualité exigeant sur l'ensemble de ces engagements.

ORGANISME DE FORMATION

FAITES PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ

www.meras-network.com

cabinetmeras@merasnetwork.com

+33 (0)6 12 24 83 46



NOS IMPLANTATIONS

Siège – 75 avenue Parmentier, 75011 Paris

Grand Est – 19 boulevard Carnot, Dijon
1 rue de Sarreguemines, Strasbourg

Montpellier – 60 avenue Albert Dubout