



Accompagnements et Formations



<https://m-c2.com/>

Notre démarche

MC² est un organisme agréé et reconnu, certifié Qualiopi pour ses actions de formation, spécialisé dans la **formation à la communication** et le **coaching**, individuel et de groupe. Nous associons les techniques journalistiques de construction du discours, les savoir-faire des comédiens et les apports du coaching pour renforcer votre position, donner plus d'efficacité à vos prises de parole que ce soit en interne, en public ou dans les médias.

Nos accompagnements ont un double objectif : permettre aux personnes formées de monter en compétence et contribuer aux objectifs stratégiques de communication de l'entreprise. Nos sessions visent à améliorer les techniques de communication orale ou/et des différents collaborateurs d'une entreprise, en fonction de leur poste, leurs compétences initiales et des besoins identifiés.

Notre démarche s'appuie sur 4 piliers :

- 1 - **Un travail sur mesure**
- 2 - Des sessions essentiellement **pratiques** (avec des mises en situation enregistrées et débriefées)
- 3 - Un **suivi personnalisé**
- 4 - Un véritable **partenariat**

MC² est constitué de 2 associés/formateurs qui conçoivent et animent les sessions.

Catherine Sorzana, fondatrice de MC² est dirigeante et gérante de l'organisme. **Jean-Michel Boissière**, directeur associé, est par ailleurs l'interlocuteur privilégié des médias (relations presse) et des acteurs extérieurs (prestataires, organismes financeurs...) notamment pour les questions administratives et comptables.

Nos clients ont une vision directe et précise du travail que nous effectuons avec eux. Nous avons à cœur d'accompagner nos clients de manière personnalisée et de rester dans un dimensionnement à taille humaine. Nous nous considérons comme des partenaires.

La confidentialité totale des échanges, avant, pendant et après la formation est garantie. Un accord de confidentialité est signé si l'entreprise le souhaite.

Les publics concernés

Nos formations, individuelles ou de groupe s'adressent aux salariés d'entreprises, à différents postes et niveaux de compétences. **Aucun prérequis n'est indispensable** pour bénéficier à nos formations, à partir du moment où l'entreprise souhaite inscrire un salarié et organise le financement de l'action de formation.

Les formations et accompagnements élaborés par MC2 sont accessibles aux **personnes en situation de handicap**. Le contenu, le déroulé et l'organisation des sessions, la forme et le contenu des supports pédagogiques peuvent être adaptés, en fonction de la nature du handicap du ou des participants. Des échanges en amont avec le prescripteur et le(s) stagiaire(s) concerné(s) sont alors organisés pour détailler les modalités à mettre en place.

Les accompagnements et coachings

Ils sont plus particulièrement destinés aux personnes souhaitant travailler certains points clés, comme :

- ✓ La communication avec ses N+..., ses pairs ou ses équipes
- ✓ L'image transmise
- ✓ La préparation de prises de parole à fort enjeu : intervention stratégique en interne, entretien en vue d'une prise de fonction...

Ils s'adressent aussi aux personnes ayant des difficultés à exercer leur fonction à cause de problèmes de communication en général.

Ils peuvent être organisés et menés :

- **En présentiel**, dans nos locaux ou ceux de l'entreprise
- **En distanciel** : cette possibilité, développée avec la crise sanitaire, a l'avantage de la souplesse et permet de multiplier les sessions en formats courts. Elle évite les coûts et contraintes de déplacements, notamment lorsque l'entreprise est basée en régions ou hors France métropolitaine
- **En mixte**, en combinant les deux possibilités et leurs avantages.

Déroulement d'un accompagnement

Réunion tripartite

Les objectifs du coaching sont fixés lors d'un rendez-vous tripartite entre la personne à accompagner, le(s) représentant(s) de l'entreprise (représentant de la DRH et/ou N+1 de la personne accompagnée) et le coach.

Cet entretien a pour but de croiser les besoins identifiés par chacun, établir les objectifs précis attendus de l'accompagnement et préciser le déroulé de l'accompagnement (nombre de sessions, contenus, méthodes pédagogiques).

La réunion tripartite peut être organisée et menée en visio (distanciel).

Mise en place de l'accompagnement

Les sessions sont planifiées et réalisées. Nous préconisons un espacement entre chaque, d'au moins quelques semaines, pour laisser les échanges et apprentissages « décanter ». Le nombre et la durée des sessions sont déterminés lors de la réunion de lancement.

Ce nombre choisi au départ peut être revu à la hausse ou à la baisse en fonction de l'avancée de l'accompagnement et des objectifs réalisés.

En cas d'évènement important (prise de parole à fort enjeu, intervention dans les médias par exemple), une session peut être consacrée à la préparation et la répétition spécifique de ce moment stratégique.

Les délais d'accès à un accompagnement sont variables en fonction des attentes et besoins de l'entreprise et du bénéficiaire. Des sessions peuvent s'organiser et débiter en urgence si l'entreprise fait face à un impératif. Elles peuvent être également organisées pour des échéances se comptant en semaines et/ou en mois si l'entreprise le souhaite.

Durée des sessions

En présentiel, les sessions de travail durent généralement une demi-journée, soit 4h. Cette durée est la mieux adaptée car le travail effectué implique à la fois des échanges entre le coach et la personne accompagnée et des mises en situations pratiques, filmées et débriefées.

Des sessions plus courtes, de 2h ou 2h30 peuvent éventuellement être mises en place.

En distanciel, les sessions ne dépassent pas en général 2 heures, avec des possibilités de formats courts de 1h, ainsi qu'un suivi et des séquences complémentaires possibles par téléphone.

La fin de l'accompagnement

Un entretien tripartite de fin d'accompagnement est prévu pour clore la séquence, faire le bilan, évaluer la progression et dégager éventuellement de nouvelles perspectives. Il peut se faire en présentiel ou en distanciel.

Le coach/formateur reste joignable par téléphone ou courriel durant toute la durée de l'accompagnement, et même au-delà, pour répondre aux questions éventuelles de la personne accompagnée.

Thèmes abordés lors des sessions

Les thématiques abordées sont particulières à chaque personne accompagnée. Cependant, les points les plus fréquemment traités sont les suivants :

- Exercer son leadership avec assertivité. Travailler sur l'équilibre entre l'écoute et l'exercice nécessaire de son autorité.
- Prendre conscience de l'image transmise et travailler sur cette image afin de mieux incarner sa fonction et de représenter l'entreprise de façon adaptée.
- Savoir occuper sa place de manager/de dirigeant. Savoir communiquer pour motiver. Savoir dire non
- Le non-verbal : trouver le bon niveau d'empathie à communiquer, mieux se servir de sa voix, de sa gestuelle
- Apprendre à « styliser » sa communication, à tenir compte des temps de communication courts et des publics larges qui donnent un impact différent aux paroles du dirigeant
- Savoir réagir aux comportements types : agression, soumission, domination, mieux gérer la dimension émotionnelle de la communication. Le rôle de l'empathie dans la communication.
- Savoir improviser
- Gérer la communication en période de changement ou de crise
- Savoir communiquer avec les médias

Tarifs

Les tarifs varient en fonction de nombreux paramètres: le type de sessions (présentiel, distanciel ou mixte), le nombre de formateurs mobilisés (1 ou 2), le lieu lorsqu'il s'agit de présentiel, la prise en charge ou non des frais éventuels de déplacement et d'hébergement, le volume globale d'heures prévu sur l'année en cas de formations régulières etc...Nous proposons des tarifs clairs et fournissons un devis dès que la demande de l'entreprise est précisée.

Les formations

MC2 élabore et anime des sessions de formations individuelles, en binôme ou de groupe, à l'attention des managers, collaborateurs, responsables de services presse et communication, chef de projets...

Il peut s'agir de sessions uniques, ou additionnées d'une session d'approfondissement (« piqûre de rappel ») organisée généralement plusieurs mois après.

Les formations sont essentiellement pratiques et privilégient l'acquisition de techniques.

Même dans le cas de formations de groupe, MC2 privilégie le sur-mesure. Dès lors que la taille du groupe le permet, le travail et les recommandations sont personnalisés. D'une manière générale, MC2 recommande la constitution de petits groupes (4 à 8 personnes) pour que les participants puissent bénéficier au maximum de diagnostics, entraînements et recommandations personnalisées.

Les formations peuvent être organisées et menées :

- **En présentiel**, dans nos locaux ou ceux de l'entreprise.
- **En distanciel** : cette possibilité, développée avec la crise sanitaire, a l'avantage de la souplesse et permet de multiplier les sessions en formats courts. Elle évite les coûts et contraintes de déplacements, notamment lorsque l'entreprise est basée en régions ou hors France métropolitaine.
- **En mixte**, en combinant les deux possibilités et leurs avantages.

Thématiques des formations

Les thèmes et contenus des sessions varient et sont ajustés en fonction des besoins de nos clients. Parmi les intitulés les plus demandés :

- Optimiser ses prises de parole en public (thématique large)
- Structurer son discours
- Savoir convaincre à distance
- Voix, gestuelle et non-verbal : augmenter l'impact de ses interventions orales
- Enrichir ses capacités vocales
- Savoir improviser
- Se vendre et vendre son projet
- Oraux d'appel d'offres : ajustements et répétitions
- Supports visuels : construire et gérer ses slides
- Préparer et conduire une réunion efficace
- Réussir ses interviews (Média training)
- Média training en situation de crise

MC2 organise aussi des ateliers dédiés à la communication écrite

- Ecriture journalistique
- Libérer et enrichir son style
- Rédiger une newsletter ou un journal interne
- Ecrire pour le web

Durée des ateliers

Les sessions individuelles ou en binôme durent généralement une demi-journée (4 heures). Les sessions de groupe (4 à 8 personnes) sont prévues sur une demi-journée ou une journée, parfois deux journées pour les formations à thématique large (ex : optimiser ses prises de parole en public)

Des formations en groupes élargis (plus de 10 personnes) sont possibles, mais relèvent davantage de la sensibilisation que du travail pratique personnalisé.

En distanciel, les sessions ne dépassent pas en général 2 heures.

Organisation des sessions – Modalités d'accès

Notre pratique du sur-mesure implique une organisation précise et adaptée des formations et accompagnements, en collaboration étroite avec l'entreprise, les prescripteurs et/ou bénéficiaires. Les prestations sont ainsi définies au travers de rencontres, sessions en visio, échanges téléphoniques et/ou écrits avec l'entreprise.

Les objectifs

Ils sont précisés en fonction du profil des bénéficiaires, leur parcours dans l'entreprise, leurs besoins identifiés. MC² propose de fournir un questionnaire avant-formation qui permet aux bénéficiaires de communiquer sur leur niveau de compétence, leur attentes et besoins qu'ils ont eux-mêmes identifiés.

Les méthodes pédagogiques

Elles sont précisées dans les programmes de formation élaborés en collaboration avec l'entreprise.

D'une manière générale, les formations et accompagnements sont centrés sur des mises en situation pratiques, des enregistrements audio et/ou vidéo avec débriefings personnalisés, des travaux en ateliers.

L'accent est mis sur l'interactivité constante entre le formateur et le(s) bénéficiaire(s).

Les délais d'accès

Ils sont variables en fonction des attentes et besoins de l'entreprise. Des sessions peuvent s'organiser en urgence si l'entreprise fait face à un impératif (communication de crise à organiser, media-training en vue d'un passage média imminent...)

Elles peuvent être également organisées pour des échéances se comptant en semaines ou en mois, si l'entreprise le souhaite.

Contenus et programmes

Ils sont élaborés en collaboration avec l'entreprise. MC² propose généralement des thématiques ou des modules de travail qui sont ensuite affinés au fil des échanges. Toute séquence de formation est adaptable et ajustable jusqu'à la tenue des sessions.

Méthodes d'évaluation

L'évolution des compétences des bénéficiaires est évaluée durant les mises en situation et exercices pratiques, notamment les enregistrements vidéo. Un diagnostic personnalisé est systématiquement proposé en début de formation. Chaque mise en situation fait l'objet d'un débriefing personnalisé pour mettre en lumière les progrès réalisés et les points de vigilance persistants. Dans le cas de formation en groupe, tous les bénéficiaires présents sont invités à participer à ces débriefings. Par ailleurs, les participants sont invités à évaluer leur progression et la formation dans son ensemble via un questionnaire à chaud.

Tarifs

Les tarifs varient en fonction de nombreux paramètres: le type de sessions (présentiel, distanciel ou mixte), le nombre de formateurs mobilisés (1 ou 2), le lieu lorsqu'il s'agit de présentiel, la prise en charge ou non des frais éventuels de déplacement et d'hébergement, le volume globale d'heures prévu sur l'année en cas de formations régulières etc...

Nous proposons des tarifs clairs et fournissons un devis dès que la demande de l'entreprise est précisée.

Nos références

Les entreprises qui nous font confiance sont de toutes tailles et issues de tous les secteurs économiques. Quelques exemples :

Banques et Assurances : Groupe BPCE (Caisses d'Épargne, Banques Populaires, Natixis, iBP), Groupe La Poste, CIC-Crédit Mutuel, Natixis Assurances, Axa

Cabinets d'avocats et d'audit : PwC, Taj (Deloitte)

Groupes industriels : Naval Group, Dassault Systèmes, Thales, Safran, Imerys, ABB

Energie : Engie – Ineo, Citelum

Immobilier : Giboire, Bouygues Immobilier, Spirit

Médias et agences médias : Radio France, TF1, RTBF, M6, Dentsu Aegis Network (Isobar, iProspect, Vizeum...)

Luxe : Moët Hennessy Diageo

Services numériques et informatiques : Cap Gemini, CA Technologies, DXC Technologies, Ingenico-Worldline, Informatica, Broadcom

Coopératives agricoles : Groupe Advitam, SCAEL, Noriap

Associations et fondations : Agefiph, Fondation Œuvre de la Croix Saint-Simon, Fondation Friedrich Ebert, SNIIL (Syndicat Infirmiers Libéraux)

Fédérations sportives : Fédération française de football, Fédération Française de Tennis, Ligue Nationale de Handball

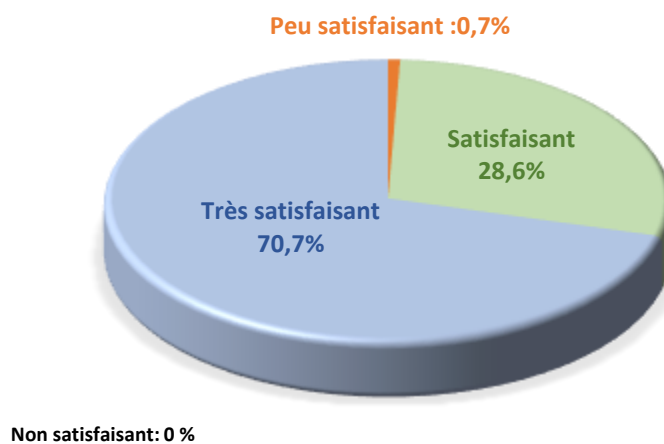
L'appréciation de nos formations

L'évaluation de nos formations par nos stagiaires, pour les actions menées de septembre 2024 à janvier 2026 :

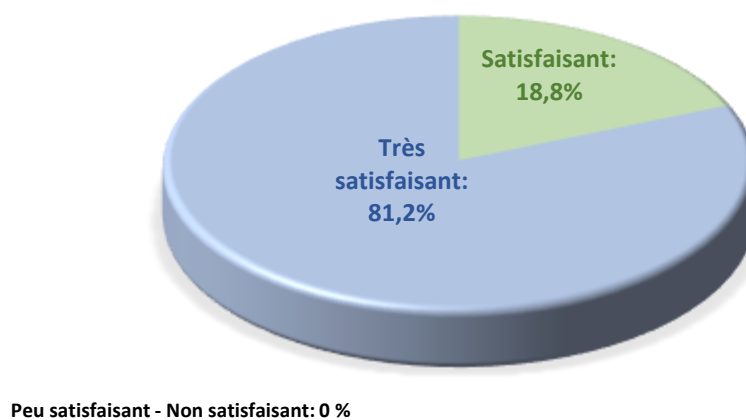
Niveau de satisfaction global :  **4,87 sur 5**

Score NPS : 88,5 / 100

ACQUISITION DE CONNAISSANCES



ACQUISITION DE TECHNIQUES

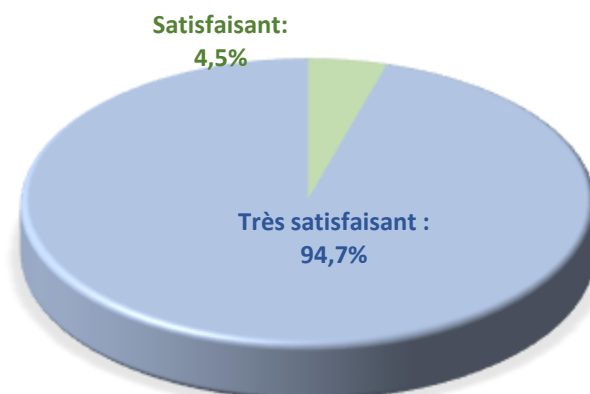


COMPETENCES DES FORMATEURS



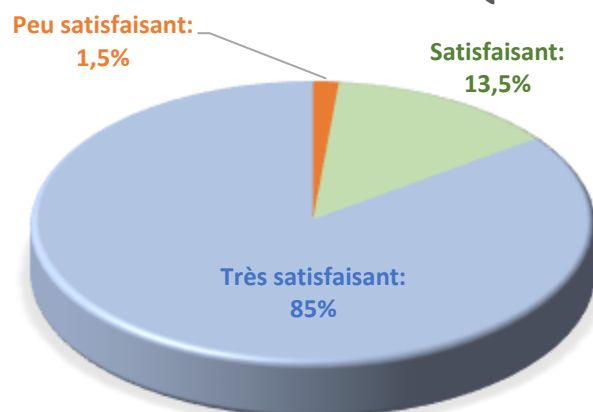
Peu satisfaisant - Non satisfaisant: 0 %

AMBIANCE DES STAGES



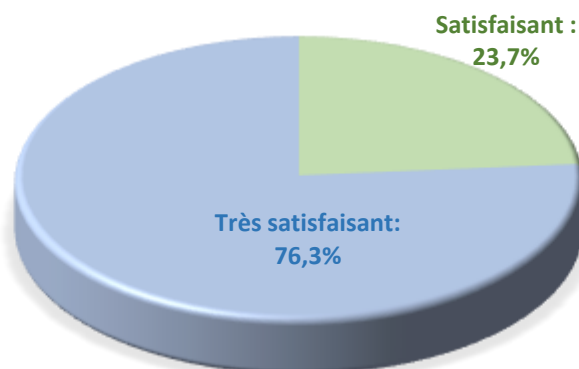
Peu satisfaisant - Pas satisfaisant: 0 %

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE



Pas satisfaisant: 0 %

MOYENS TECHNIQUES



Peu ou pas satisfaisant: 0 %



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

Nous sommes un organisme agréé et reconnu, certifié Qualiopi pour ses actions de formation par l'organisme ICPF. Nos accompagnements peuvent donc être pris en charge au titre de la formation professionnelle.

Nous contacter

La Directrice de MC², Catherine Sorzana, est joignable au 06 60 48 81 77 – csorzana@m-c2.com.
Pour les relations avec la presse, et toute information concernant l'organisation administrative, pratique et logistique des formations, vous pouvez joindre Jean-Michel Boissière, Directeur Associé au 06 68 17 03 02 – jmboissiere@m-c2.com
Vous pouvez également utiliser notre formulaire de contact : <https://m-c2.com/contact/>