

Les
ORALS
Coaching //

Ose, parle, persuade !

Oublie la théorie imbuvable : découvre Les ORALS ! Une méthode où tu pratiques 70% du temps et où tu découvres en parallèle des astuces ciblées et des outils facilement applicables pour tes réunions, entretiens ou présentations. En 3 semaines, en 3 mois ou en un an, adopte un coach pour être plus éloquent.e. Oublie les ateliers en one-shot à la mode, et assimile avant, pendant et après tes séances : de nouvelles compétences.

Parce que se former à l'oralité ne devrait ni se résumer à quelques techniques superficielles, ni te coûter ton PEL. Découvre plutôt une approche de la prise de parole en public à 360 degrés et conjugue ton entraînement à tes objectifs professionnels.

David Jadart

La Omar Si j'osais

GÉNÈRE +30% D'OPPORTUNITÉS EN 16 H DE FORMATION

Pourquoi ?

S'il existait une formule innovante pour muscler son aisance, gagner en clarté et en sens de la persuasion en public, elle répondrait au doux nom de l'acteur d'*Intouchables*. Devenir plus persuasif à l'oral ne se décrète pas, mais se conçoit pas à pas. Voici la première formation en prise de parole qui traite avec autant de rigueur : la forme (l'art oratoire), le fond (la rhétorique) et la préparation de tes discours. Pour tes présentations pro : en présentiel comme en distanciel.

Chaque séance dure 1h15 : en présentiel (Bordeaux) ou en distanciel.

Au fil de la formation : tu consolides ta posture, ta confiance et ta crédibilité, dans un cadre : bienveillant, stimulant et exigeant. Tu développes persuasion et clarté : via des arguments solides, des émotions maîtrisées, des structures rigoureuses, des accroches efficaces et conclusions mémorables. Tu affirmes ton style et gagnes peu à peu en autonomie grâce à des exercices à réaliser entre les ateliers. Chaque mise en situation est analysée et débriefée précisément. En fin d'accompagnement, tu seras aussi capable d'adapter tes messages à tes contextes, sonner naturel sans réciter, parler avec méthode quelque soit ton terrain de jeu (présentiel / distanciel / Networking). Enfin, je te propose un suivi à trois mois pour ancrer durablement tes acquis et m'assurer de tes progrès.

Pour qui ?



Tu es entrepreneur.e, cadre ou dirigeant.e ?



Tu veux gagner en clarté et méthode ? Et générer + d'opportunités pro grâce à tes prises de parole ?



Tu cherches une méthode pour muscler durablement : ta confiance, mais aussi ta persuasion et ton style ?

Les bénéfices :



Je t'aide à muscler ta persuasion pour faire X2 sur l'évaluation de ta clarté en présentation et générer 30% d'opportunités en plus ou je continue de te former à mes frais.



La Omar Si j'osais

GÉNÈRE +30% D'OPPORTUNITÉS EN 16 H DE FORMATION

Le déroulé :

- ➔ **Séance # 1 :**
L'art de persuader : maîtriser les fondamentaux de la rhétorique
- ➔ **Séance # 2 :**
Faire mouche : l'art d'argumenter avec précision et impact
- ➔ **Séance # 3 :**
De l'idée à l'impact : bâtir une prise de parole mémorable.
- ➔ **Séance # 4 :**
Un style qui marque : trouver sa signature à l'oral.
- ➔ **Séance # 5 :**
prendre posture à l'oral, incarner son rôle d'expert.e ou de leader en présentation.
- ➔ **Séance # 6 :**
Donner une voix attrayante à ses présentations.
- ➔ **Séance # 7 :**
Préparer sans s'épuiser : LA méthode quand on manque de temps
- ➔ **Séance # 8 :**
Marquer les esprits en visio ou face caméra
- ➔ **Séance # 9 :**
Networking impactant : trouver les mots qui ouvrent des portes

Les services :

- ➔ **Accompagnement en présentiel (Bordeaux) ou en visio**
- ➔ **12h de coaching individuel sur 9 séances (9x1h15)**
 - + 4h d'exercices en autonomie : des **Challenges Flash** commentés et débriefés
 - + 1 appel d'ancrage en visio de 30 min, 3 mois après la fin de ton coaching
 - + tes fiches mémos en PDF
 - + Accès à la **Parlothèque** à vie
 - + 1 invitation offerte à un proche ou collègue de ton choix à une des 9 séances.
 - + 1 séance flash de 30 min offerte à un.e collègue ou proche de ton choix

Le prix :

1495 € TTC

en financement propre

2080 € TTC

Financement OPCO

Acheter ici



IDÉAL CADRES ET DIRIGEANTS



La Meryl Speak

FAIS X2 EN AISANCE EN 7H DE FORMATION

Pourquoi ?

Comment s'initier aux fondamentaux de l'art oratoire et mieux gérer son trac à l'oral : sans y laisser ni son agenda, ni un bras ? Regarde plutôt cette formation, qui t'aide à préparer une de tes prises de parole majeures en moins de 10 heures. Tu as une conférence ? Un pitch ou une présentation stratégique à donner dans quelques jours ? Et l'optimisme a laissé la place au stress à quelques jours/ semaines de l'échéance ?

Bienvenue dans la toute première formation commando à Bordeaux (ou en visio). Pour t'apprendre à botter les fesses au stress, et éviter à tes allocutions de prendre le bouillon.

Découvre une méthode et trois ancrages de posture pour mieux gérer ton trac à l'oral. Identifie une structure pour présenter tes produits, tes services ou ta philosophie en public. Repars avec trois mini plans pour improviser dans des contextes aussi variés qu'incontournables au bureau. Par ex : comment répondre vite et bien à des questions, comment parler d'un projet, comment se présenter en tour de table. Ancre le tout, à travers une série d'exercices en autonomie, à réaliser entre tes séances : ça y'est tu deviens un orateur plus que prometteur.

Pour qui ?



Tu es salarié, dirigeant, entrepreneur et tu souhaites mieux gérer le trac d'une présentation qui approche ?



Tu veux transformer tes postures hésitantes, tes tics de langage et découvrir comment être plus à l'aise à l'oral ?



Tu souhaites mieux structurer une de tes présentations majeures pour une échéance proche ?



Tu veux t'initier aux fondamentaux de l'art oratoire et aux techniques de communication spontanées en - 10h ?

Mon Bestseller pour booster vite et bien ta future prise de parole.



La Meryl Speak

FAIS X2 EN AISANCE EN 7H DE FORMATION

Le déroulé :

- ➔ **Séance # 1 :**
Du trac à l'impact : gérer son stress pour prendre la parole avec confiance
- ➔ **Séance # 2 :**
Trouver les mots, générer plus d'opportunités pro (*pitcher ses services un produit ou une vision face à 10 ou 1000 inconnus*)
- ➔ **Séance # 3 :**
Improviser sans vaciller : parer les imprévus, garder le cap à l'oral.

Les bénéfices :

- ✓ Je t'aide à passer de 15 "euhhh" à 0 dans tes futures réunions ou présentations spontanées. Le tout : en 7 heures et grâce à un accompagnement ciblé.
- ✓ Tu t'épargnes le blabla théorique qui ne te concerne pas.
- ✓ Tu repars avec :
 - une **méthodologie concrète** pour gérer ton stress et balayer tes tics de langage à l'oral,
 - 3 à 6 **mini-plans** pour gérer les prises de parole spontanées incontournables de la vie pro
 - une **structure claire** pour te présenter en public ou introduire tes services avec impact.

OU BIEN JE CONTINUE DE TE FORMER À MES
FRAIS



Les services :

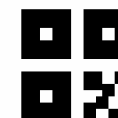
- ➔ **Accompagnement en présentiel (Bordeaux) ou en visio**
- ➔ **4h de coaching individuel sur 3 séances**
- + 3h d'exercices en autonomie**
- + 1 appel d'ancrage en visio de 30 min, 2 mois après la fin de ton coaching**
- + tes fiches mémos en PDF**

Le prix :

495 € TTC

Sur fonds propres uniquement
Payable en 1 fois

Acheter ici



BESTSELLER

La Ryan Gospeech

DEVIENS UN ORATEUR HABILE EN 24 COURS

Pourquoi ?

Et si tu recevais pendant un an : deux cours mensuels et au moins autant d'exercices sur ta boîte mail, pour progresser en autonomie sur les sujets les plus complexes et les plus stratégiques de la prise de parole en public ? Parce que se former au débat, au leadership ou à la résolution de conflits ne devrait jamais prendre une seule journée. Je t'ai concocté un programme d'enseignements et d'exercices rhétoriques d'un an : pour trouver des réponses à tes sujets de communication pro, les plus complexes.

Rester maître de ses émotions dans les débats, cultiver plus de répartie, identifier et désamorcer les personnalités difficiles en réunion...quelques-unes de ces thématiques abordées dans ce programme et souvent négligées dans les formations traditionnelles.

A l'issue de ces 24 cours (2 cours/mois pendant 12 mois), tu seras capable notamment : de mettre en place des stratégies pour garantir le succès opérationnel de tes réunions d'équipe. Tu découvriras les pièges à éviter en matière de répartie et comment préserver ton intégrité morale dans les débats. Tu fluidifieras tes relations au travail en identifiant les archétypes difficiles et en découvrant les stratégies pour les désamorcer. Tu deviendras un 4x4 rhétorique, capable de t'adapter par tous les temps et tous les terrains : au gré des imprévus que rencontrent souvent les cadres et dirigeants.



Pour qui ?



Tu es cadre, élu ou dirigeant et souhaite t'entraîner à gérer les sujets de communication les plus complexes au bureau ?



Tu veux muscler ta répartie, mieux identifier et prévenir les situations conflictuelles dans ton job ?



Tu veux booster tes réunions et donner à tes présentations l'attention qu'elles méritent ?



Tu veux ancrer des savoirs durablement ; à ton rythme et te tester grâce à mes retours ?

2 cours/mois dans ta boîte mail !

La Ryan Gospeech

DEVIENS UN ORATEUR HABILE EN 24 COURS

Le déroulé :

- ➔ **Thématique # 1 :**
Réunions et présentations : passer du banal au mémorable
- ➔ **Thématique # 2 :**
Leadership solide, management limpide : les clés pour inspirer et faire agir
- ➔ **Thématique # 3 :**
Maîtriser la communication spontanée dans des contextes stratégiques.
- ➔ **Thématique # 4 :**
Fluidifier ses relations au travail : comprendre, ajuster, coopérer grâce au DISC
- ➔ **Thématique # 5 :**
Décoder et désamorcer les personnalités difficiles : les clés d'une collaboration apaisée
- ➔ **Thématique # 6 :**
S'affirmer sans agresser, l'art de l'assertivité grâce à la CNV
- ➔ **Thématique # 7 :**
Garder la tête froide quand les débats s'échauffent
- ➔ **Thématique # 8 :**
Gagner en répartition : réagir sans stress et avec finesse

Les services :

- ➔ 2 cours par mois dans ta boîte mail (de 2 à 4 cours/thématique) : avec des outils stratégiques, des exercices, des fiches d'auto-évaluation.
- ➔ 1 exercice mensuel commenté et débriefé par ton aimable coach pour progresser.

+ tes fiches mémos en PDF

+1 vidéo professionnelle de ton choix, débriefée par ton coach (captation d'une conférence, d'une réunion, d'un pitch, etc.)

+ Accès à la Parlothèque à vie

+ 1 accès au groupe d'entraide WhatsApp

Le prix :

390 € TTC

Sur fonds propres uniquement
Payable en 1 fois

Acheter ici



IDÉAL CADRES, ÉLUS ET DIRIGEANTS



Choisis l'offre faite pour toi.

La Omar si j'osais

9 SEANCES

1 495 € TTC

En financement propre

Financement OPCO : 2 080 € TTC

- ✓ **12 h de coaching en présentiel/ligne**
+ 4h d'exercices en autonomie :
débriefés et commentés.
- ✓ **Les 3 piliers pour être + persuasif**
Et comment renforcer ta crédibilité
pour gagner en influence à l'oral
- ✓ **3 méthodes pour mieux réseauter**
Et t'ouvrir + de portes par des
présentations + attractives
- ✓ **+ 50 outils rhétoriques**
Pour muscler ton argumentation, ta
crédibilité en présentiel ou en ligne
et générer plus d'opportunités pro.

INCLUS

- + 1 invitation à 1 séance pour une
personne de ton choix.
- + Ton accès à vie à la *Parlothèque*
- + groupe d'entraide WhatsApp
- + ton appel d'ancrage post
formation

BESTSELLER

La Meryl Speak

3 SEANCES

495 € TTC

En financement propre

uniquement

- ✓ **4h de coaching en présentiel/ligne**
+ 3h d'exercices en autonomie :
débriefés et commentés.
- ✓ **3 ancrages pour gérer ton trac**
Des outils pour renforcer : posture,
souffle, gestuelle et voix.
- ✓ **3 à 6 mini plans pour gérer l'impro**
Répondre à des questions, te
présenter, présenter une idée, etc.
- ✓ **1 structure complète**
Pour t'accompagner sur ta prochaine
échéance majeure : pitch,
conférence....

INCLUS

- + tes fiches mémos en pdf
- + ton accès à vie à la *Parlothèque*
- + ton accès au groupe d'entraide
WhatsApp
- + ton appel d'ancrage post
formation

La Ryan Gospeech

PASS 1 AN

390 € TTC

En financement propre

uniquement

- ✓ **24 cours rhétoriques sur un an**
De quoi gérer les personnalités
difficiles, renforcer sa répartie, etc.
- ✓ **+ 25 exercices pendant un an**
A réaliser en autonomie : 1
exercice/mois commenté et débriefé
- ✓ **1 vidéo professionnelle analysée**
Choisis la vidéo que tu souhaites que
j'analyse pour t'aider à progresser.
- ✓ **+ 10 grilles d'auto-observation**
Pour identifier tes fondamentaux en
réunion, présentation : et vérifier ta
prise d'autonomie.

INCLUS

- + tes fiches mémos en pdf
- + ton accès au groupe d'entraide
WhatsApp

Ils sont venus. Ils ont vu. Ils sont convaincus.

J'ai contacté David suite aux conseils donnés par un intervenant pro. Je ne me sentais pas très à l'aise en entretien et j'avais besoin d'aide. En 3 séances, il a détecté les failles de mon discours, m'a redonné confiance en moi et m'a appris à structurer ma prestation. Le solliciter a été décisif puisque je viens d'obtenir le virage pro que je souhaitais.



CELINE BEBOT
CONSEILLERE DE CLIENTELE CHEZ
BANQUE POPULAIRE

J'ai sollicité David pour améliorer ma prise de parole en conférence et structurer mon discours. J'ai apprécié l'objectivité de ses retours, sa capacité à apporter des observations pertinentes et plus généralement sa passion pour ce sujet (on voit qu'il se documente beaucoup). Il a cette capacité à apporter ce qu'il faut au bon moment.



VINCENZA PICONE
CONSULTANTE EN GESTION DU
TEMPS, NEA ACADEMIE

J'ai énormément apprécié le coaching de David dans le cadre de ma préparation de conférence. Il est pédagogue, drôle, moderne et sait s'adapter aux problématiques sur-mesure. Il écoute vraiment et donne des conseils adaptés. Si c'était à refaire, je referais appel à lui sans hésiter.



YUNA ORSINI
DESIGNER STRATEGIQUE SENIOR |
LEAD UX DESIGNER

J'ai eu la chance d'assister à une formation de David. C'était juste extraordinaire. Énormément de contenus, de leçons, une implication extraordinaire de la part de David... je ne pensais pas recevoir autant. Tout était vraiment parfait : le fond, la forme... les exercices... tout y était. Une véritable pépite.



TOMMY PENNETIER
FORMATEUR ET CONSULTANT EN
ENTREPRENEURIAT

J'ai eu recours à David pour préparer l'oral d'un concours des cadres de la fonction publique. Il a très vite compris ce qui me manquait pour réussir. Il a su s'adapter à mes demandes en m'offrant des outils pour mieux m'exprimer à l'oral. Attentif, bienveillant, il a su me redonner confiance et j'ai obtenu mon concours haut la main!!



YANNICK ASLMATZIDIS
AGENT COMPTABLE

J'ai fait appel à David pour former mes équipes à la prise de parole. David a su mettre à l'aise tout le monde. Alternant des séquences théoriques, des vidéos, des exercices pratiques, l'atelier a suscité beaucoup d'enthousiasme et les équipes ont demandé à revoir David. Je le recommande à 200%, un excellent professionnel et très sympathique.



REMI SAINT LANNES
CEO ENTREPRENEURS & FINANCE

F.A.Q

→ Quelle formule choisir pour te former la rhétorique ?

Du stress avant une prise de parole ? *Meryl Speak* (3 séances) te booste. Pour convaincre et fédérer, choisis *Omar si j'osais* (9 séances). Tu es dirigeant-e ? Commence par *Meryl*, enchaîne avec *Omar*, puis *Ryan Gospeech* (1 an) pour le management et la gestion de situations complexes. Déjà à l'aise en discours mais soucieux.se de renforcer tes prises de parole stratégiques ? Choisis ton pass *Ryan Gospeech*. Tu peux choisir une de ces formules dans l'ordre que tu veux. En faire une seule, comme trois.

→ Quels sont les pré-requis pour participer à une de ces formations ?

Tu prends souvent la parole en situation pro (présentiel/distanciel)? Tu maîtrises le français (oral/écrit) et les outils (Zoom, Google Meet). Un compte WhatsApp sera nécessaire pour échanger avec ton coach et recevoir tes challenges flash. Tu as aussi une expérience minimum d'un an requise dans l'un de ces domaines : : commerce/relation client / management/encadrement / direction/pilotage de service / gestion de projet • entrepreneuriat/indépendant / métiers avec interactions orales régulières (interne/externe).

→ Une formation en visio est-elle aussi efficace qu'en présentiel ?

Chaque parcours a été testé, façonné et amélioré depuis 5 ans, pour t'offrir la même exigence pédagogique en présentiel comme en visio. Tu as besoin de savoir comment accrocher l'attention du public ? Tu souhaites savoir comment canaliser ton stress, gérer ta posture, ton regard et ta gestuelle ? PTous ces sujets se traitent aussi bien en présentiel qu'en visio. Si tu as encore des doutes, tu peux aussi consulter les témoignages d'anciens clients.

Programmes
adaptables à ton
emploi du temps

80% pratique-20%
théorie



www.lesorals.fr
contact@lesorals.fr