



TRAINING CATALOGUE
EMPOWER US

Dare. Act. Succeed.







🌟 At Empower Us, we don't deliver conventional training: we create lasting breakthroughs.

- Tailor-made, dynamic, and highly engaging programmes. Total commitment from our trainers... and from your teams. An experiential learning approach that leaves a lasting impression.
- Because we remember what we experience. And because we act better when we understand with the **head, heart, and body**.
- 🎯 **The result?** Concrete, rapid transformations... that stand the test of time.






Our outstanding training themes





Leadership & Management

-  Manage like an orchestra conductor
-  Conduct annual reviews like an inspiring coach
-  Run meetings like a TEDx team leader
-  Support change like a transformational leader
-  Recruit like a Hollywood talent scout
-  Manage & engage a remote team





Performance & Productivity

-  Master your time like a Zen monk
-  Manage your projects like a space mission
-  Manage remote projects like a connected architect




Communication & Influence

-  Shine on social media like a personal branding expert
-  Speak across cultures without changing language
-  Master your emotions like a Shaolin monk
-  Negotiate daily: colleagues, management, personal life




Self-Awareness & Professional Presence

-  Decode your personality like an FBI profiler
-  Train like Yoda, captivate like TEDx
-  Know yourself better to communicate better
-  Innovate like a disruptive designer








Digital, AI & Transformation

-  Boost your productivity with AI without losing your humanity
-  Turn ChatGPT into your community manager
-  Knowledge Management: Structuring organisational knowledge






Well-being, Stress & Risk Prevention

-  Manage stress like a Shaolin monk under pressure
-  Prevent psychosocial risks like a site manager of collective mental health
-  Handle pressure and stay afloat when everything is unstable: cultivate work-life balance



Sales Techniques

-  Sell like a sniper: precise, direct, effective
-  Advanced sales techniques: negotiate like a professional
-  Handle difficult sales situations under pressure
-  Develop key accounts
-  Purchasing negotiation — Level 1: fundamentals
-  Purchasing negotiation — Level 2: complex strategies
-  Boost your prospecting effectiveness



Strategic Soft Skills

-  Speak like a TEDx speaker
-  Assert yourself with style like a UN negotiator
-  Make decisions like a pilot flying at night
-  Assertiveness & self-confidence
-  Assert yourself and say no without guilt

Women's Leadership & Inclusive Posture

-  Assert your leadership like a boardroom queen
-  Embody inclusion without empty rhetoric

Ethics, Integrity & Responsibility

-  Decide with integrity like a wise executive
-  Align values, actions, and results without compromise



Some of our programmes



Please note: This catalogue presents a **condensed version** of our training programmes. Each intervention is then **co-designed with our clients** to best meet their specific needs, challenges, and context.



Objective: to provide truly bespoke, effective, and immediately actionable solutions.



Leadership & Management

Lead, inspire, perform: the art of modern leadership



Manage like an orchestra conductor : *Harmonise talents, lead performance.*

Objectives

- Develop clear, inspiring, and structured management
- Gain access to a highly practical and comprehensive toolkit
- Create a climate of trust and collective efficiency

Overview

- Managing today means far more than supervising: it means **inspiring, aligning, and orchestrating** your team like a perfectly tuned ensemble.

Techniques & Methods

- Situational leadership (Hersey & Blanchard)
- OKR method (Objectives & Key Results)
- DESC structured feedback
- Motivation and performance management techniques

Benefits

- Aligned and high-performing teams
- Smoother collaboration
- A recognised and respected management style





Conduct annual reviews like an inspiring coach : *Turn a formal meeting into a key motivational moment*

Objectives

- Structure and lead a constructive review
- Identify performance and motivation drivers
- Strengthen trust with employees

Overview

- Annual reviews can be a powerful development tool... or an empty ritual. Learn to transform them into real coaching sessions.

Techniques

- GROW model
- Coaching-style questioning
- 360° skills analysis
- SWOT matrix

Benefits

- Motivated and accountable employees
- Clear and engaging objectives
- Improved talent retention



Run meetings like a master facilitator :

Objectives

- Prepare, structure, and lead meetings effectively
- Capture attention and engage participants
- Conclude with clear decisions

Overview

Turn meetings into real drivers of action.

Techniques

- 3-step structure: opening, core, conclusion
- Participative facilitation
- Managing difficult personalities

Benefits

- Shorter, more productive meetings
- Engaged participants
- Clear decisions and actions





Support change like a transformational leader

Objectives

- Lead impactful transformations
- Engage stakeholders
- Turn resistance into momentum

Techniques

- Transformation planning
- Engagement strategies
- Emotional management

Benefits

- Change embraced by teams
- Sustainable transformation
- Positive organisational climate



Support change like a transformational leader



Objectives

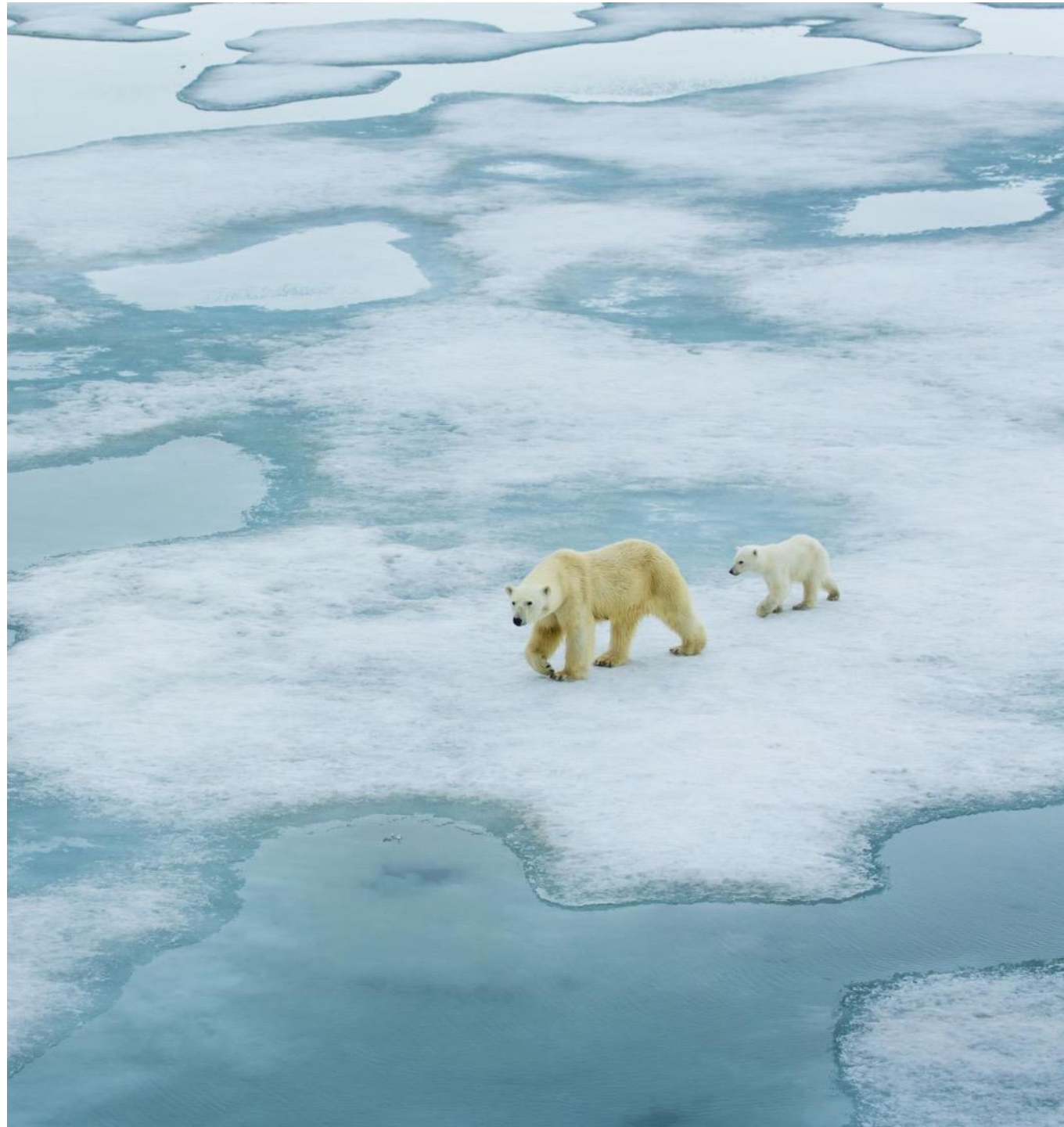
- Lead impactful transformations
- Engage stakeholders
- Turn resistance into momentum

Techniques

- Transformation planning
- Engagement strategies
- Emotional management

Benefits

- Change embraced by teams
- Sustainable transformation
- Positive organisational climate





Recruter comme un talent scout hollywoodien : 🎬 Détecter, séduire et engager les meilleurs avant tout le monde.

Objectifs

- **Savoir repérer les talents rares** et les évaluer avec précision
- **Construire une marque employeur** qui attire naturellement
- **Raccourcir les délais de recrutement** tout en améliorant la qualité des embauches

Synopsis

De la détection au casting final, adoptez les réflexes des **chasseurs de talents d'Hollywood** : flair, réseau, influence et rapidité d'action.

Techniques & méthodes

- Outils et **stratégies de sourcing créatives**
- **Entretien structuré** & techniques d'évaluation comportementale
- **Expérience candidat** augmentée
- **Optimisation du process de recrutement**

Bénéfices

- **Recrutements plus rapides**, plus justes
- **Talents motivés et engagés** dès le départ
- **Process agile et efficace**

Manager & Engager une équipe à distance : *Diriger sans proximité physique, mais avec un lien humain fort.*

Objectifs

- **Maintenir la motivation et l'engagement** des collaborateurs à distance
- Installer des **rituels de management efficaces**
- **Préserver la cohésion et la performance collective**

Synopsis

Le travail à distance change les règles du jeu : communication, motivation, suivi... **tout se réinvente**. Cette formation vous donne les clés pour **instaurer une culture d'équipe solide**, malgré la distance, en combinant management digital, leadership humain et outils collaboratifs.

Techniques & Méthodes

- Méthode OKR (Objectives & Key Results) pour aligner les objectifs
- Rituels agiles (Daily, Weekly, Retro) adaptés au distanciel
- Feedback structuré SBI (Situation – Behavior – Impact)
- Outils de collaboration visuelle (Miro, Mural, Notion, Teams)
- Icebreakers et energizers virtuels pour maintenir le lien

Bénéfices

- **Équipes plus engagées et autonomes**
- **Réduction du sentiment d'isolement et du turnover**
- **Gains de productivité** et meilleure fluidité des échanges





Performance & Productivity

Productivité sans stress, résultats sans compromis



Master your time like a Zen monk

Moins de stress, plus d'impact.



Objectives

- Take control of your schedule
- Prioritise effectively
- Reduce stress



Techniques

- Eisenhower matrix
- Pomodoro method
- Pareto principle
- Time blocking



Benefits

- Reduced stress
- 2–3 hours saved weekly
- Better decision-making



Piloter ses projets comme une mission spatiale : Précision, coordination, résultats.



Objectifs

- Structurer ses projets du lancement à la livraison
- Coordonner les équipes et ressources efficacement
- Anticiper les aléas sans perdre le cap



Synopsis

Une approche inspirée des missions spatiales : rigueur, check-lists et communication claire pour atteindre vos objectifs sans dérive.



Techniques & méthodes

- Méthode Agile / Scrum
- Diagramme de Gantt
- Méthode RACI
- Kanban



Bénéfices

- Projets livrés dans les délais et budgets
- Collaboration renforcée
- Moins de crises, plus d'efficacité





Gérer des projets à distance comme un architecte connecté : **Coordonner sans frontières.**

Objectifs

- **Piloter des projets multisites** ou 100% à distance
- **Maintenir la cohésion** et la motivation à distance
- Utiliser les **bons outils collaboratifs** pour gagner en fluidité

Synopsis

Construire et diriger des projets à distance comme un architecte : plans clairs, communication structurée, et suivi précis des étapes.

Techniques & méthodes

- Méthode OKR
- Outils collaboratifs (Trello, Miro, Asana)
- Daily meetings et points flash
- Feedback loops

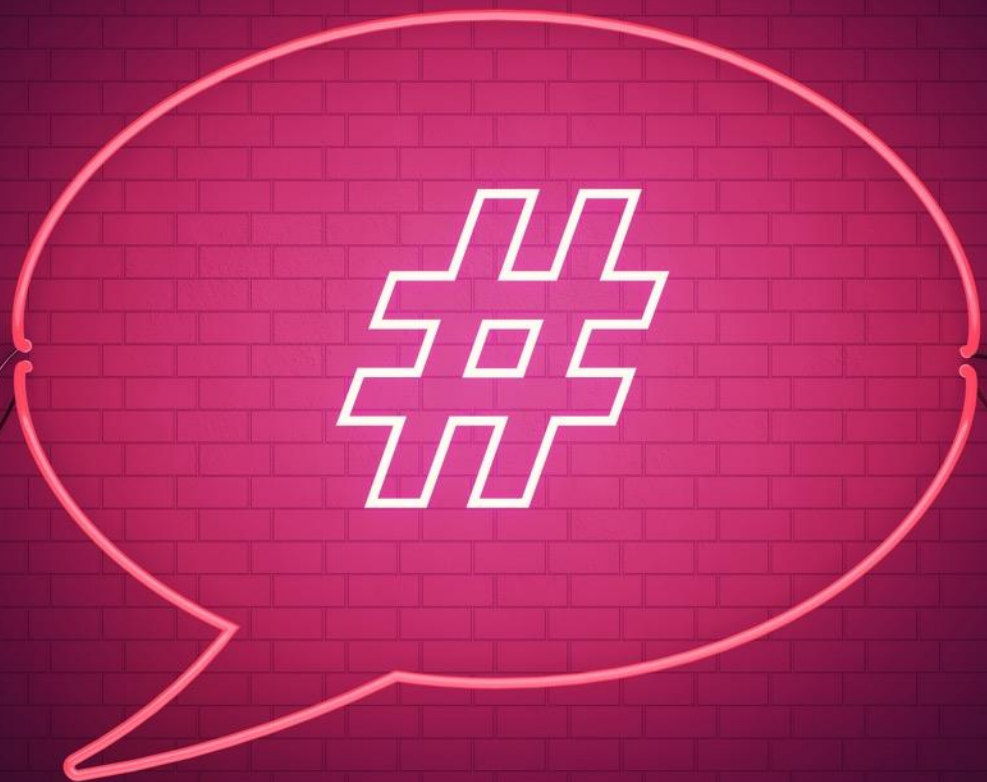
Bénéfices

- **Suivi fluide** et transparent
- Équipes distantes engagées et alignées
- **Productivité maintenue ou améliorée**



Communication & Influence

Des messages qui passent, des idées qui restent.



Briller sur les réseaux comme un pro du personal branding : *Votre image, votre influence, votre impact.*

Objectifs

- **Construire une image de marque** professionnelle et cohérente
- **Accroître sa visibilité** et son engagement
- **Développer un réseau** utile et qualifié

Synopsis

Méthodes concrètes pour optimiser vos profils, créer du contenu à fort impact, et interagir stratégiquement pour renforcer votre influence en ligne.

Techniques & méthodes

- Golden Circle de Simon Sinek
- Storytelling digital
- Méthode des 3C (Clarté, Cohérence, Constance)
- Calendrier éditorial optimisé

Bénéfices

- **Visibilité accrue**
- Opportunités professionnelles démultipliées
- **Réputation maîtrisée**

Parler toutes les cultures sans changer de langue : *Le langage universel du leadership interculturel.*

Objectifs

- Comprendre les **codes culturels** et **éviter les malentendus**
- **Adapter sa communication** selon les cultures
- Renforcer la coopération internationale

Synopsis

Décryptage des différences culturelles et apprentissage des clés pour une communication fluide et respectueuse dans un environnement multiculturel.

Techniques & méthodes

- Modèle de Hofstede
- Lewis Model des cultures
- Méthode DESC pour communication délicate
- Active Listening

Bénéfices

- Relations **harmonieuses**
- **Meilleure collaboration internationale**
- Réduction des tensions et **malentendus**





❤️🔥 Maîtriser ses émotions comme un moine Shaolin : Calme intérieur, puissance extérieure.

🎯 Objectifs

- Identifier et réguler ses émotions en situation de stress
- Développer une **stabilité émotionnelle durable**
- **Utiliser ses émotions comme levier positif**

📄 Synopsis

Techniques issues des neurosciences, de la pleine conscience et de l'art martial mental pour rester centré même dans les situations les plus tendues.

🛠️ Techniques & méthodes

- Cohérence cardiaque
- Méthode RAIN
- Ancrages PNL
- Mindfulness & body scan

💡 Bénéfices

- **Meilleure gestion du stress**
- **Concentration renforcée**
- **Confiance en soi accrue**

👉 **Négociier au quotidien : collègues, hiérarchie, vie perso : La négociation, partout, tout le temps.**

🎯 **Objectifs**

- Identifier les enjeux dans toute interaction
- Utiliser des **techniques simples et efficaces**
- **Préserver la relation** tout en atteignant ses objectifs

📄 **Synopsis**

Outils et réflexes pour négocier sereinement au travail comme dans la vie personnelle, en évitant les rapports de force inutiles.

🔧 **Techniques & méthodes**

- BATNA (Best Alternative to a Negotiated Agreement)
- Méthode Harvard de négociation raisonnée
- Techniques de questionnement ouvert
- Win-Win Strategy

💡 **Bénéfices**

- **Conflits évités** ou résolus rapidement
- Relations renforcées
- **Meilleurs accords au quotidien**





Connaissance de soi & montée en posture

Votre meilleur atout : vous-même: Clarté intérieure, impact extérieur.



Décoder sa personnalité comme un profiler du FBI : *L'art de lire entre les lignes et les gestes grâce aux neurosciences.*

Objectifs

- **Identifier les traits de personnalité clés**
- **Décrypter les comportements** et micro-expressions
- **Adapter sa communication** en fonction des profils

Synopsis

Plongez dans les techniques d'observation et d'analyse inspirées des experts du FBI pour mieux comprendre vos interlocuteurs et interagir efficacement.

Techniques & Méthodes

- DISC & MBTI
- Méthode des micro-expressions de Paul Ekman
- HBDI
- *Active listening* & calibration

Bénéfices

- Communication **plus précise**
- **Anticipation des réactions**
- Relations **plus fluides et authentiques**



Former comme Yoda, captiver comme TEDx : *Former, ce n'est pas informer. C'est transformer.*

Objectifs

- Créer des **formations engageantes et mémorables**
- **Captiver et inspirer** son auditoire
- Faciliter l'**apprentissage durable**

Synopsis

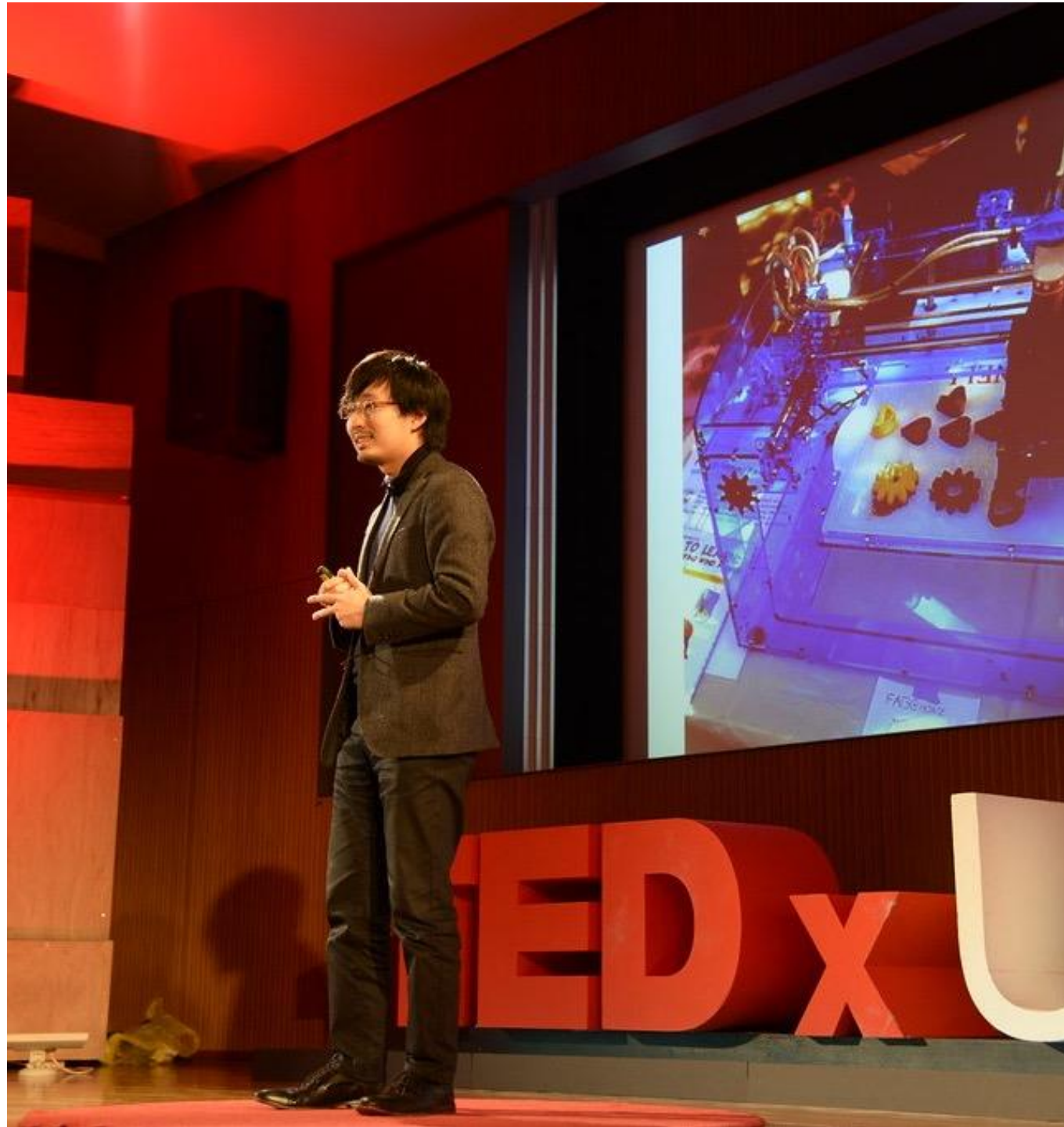
Apprenez à transmettre vos connaissances avec puissance et impact grâce aux secrets des grands orateurs et des formateurs inspirants.

Techniques & Méthodes

- Storytelling immersif
- Méthode 4MAT de Bernice McCarthy
- Icebreakers et **ancrages expérientiels**
- Techniques TEDx de prise de parole

Bénéfices

- **Public captivé** du début à la fin
- Apprentissage **facilité et durable**
- **Impact mesurable** sur les participants





Mieux se connaître pour mieux communiquer : *La clé des autres, c'est vous.*

Objectifs

- **Identifier ses forces, faiblesses** et zones d'ombre
- **Comprendre son style** de communication
- **Adapter son discours** pour plus d'impact

Synopsis

Un voyage introspectif pour découvrir vos leviers personnels et les mettre au service d'une communication authentique et efficace.

Techniques & Méthodes

- Test MBTI / HBDI
- Analyse transactionnelle
- Johari Window
- Feedback 360°

Bénéfices

- **Confiance et assertivité renforcées**
- **Relations plus fluides**
- Messages plus **percutants**

Innover comme un designer de rupture : *Sortir du cadre, c'est bien. Réinventer le cadre, c'est mieux.*

Objectifs

- Développer une **pensée créative et disruptive**
- Identifier des **solutions inédites**
- **Transformer les contraintes en opportunités**

Synopsis

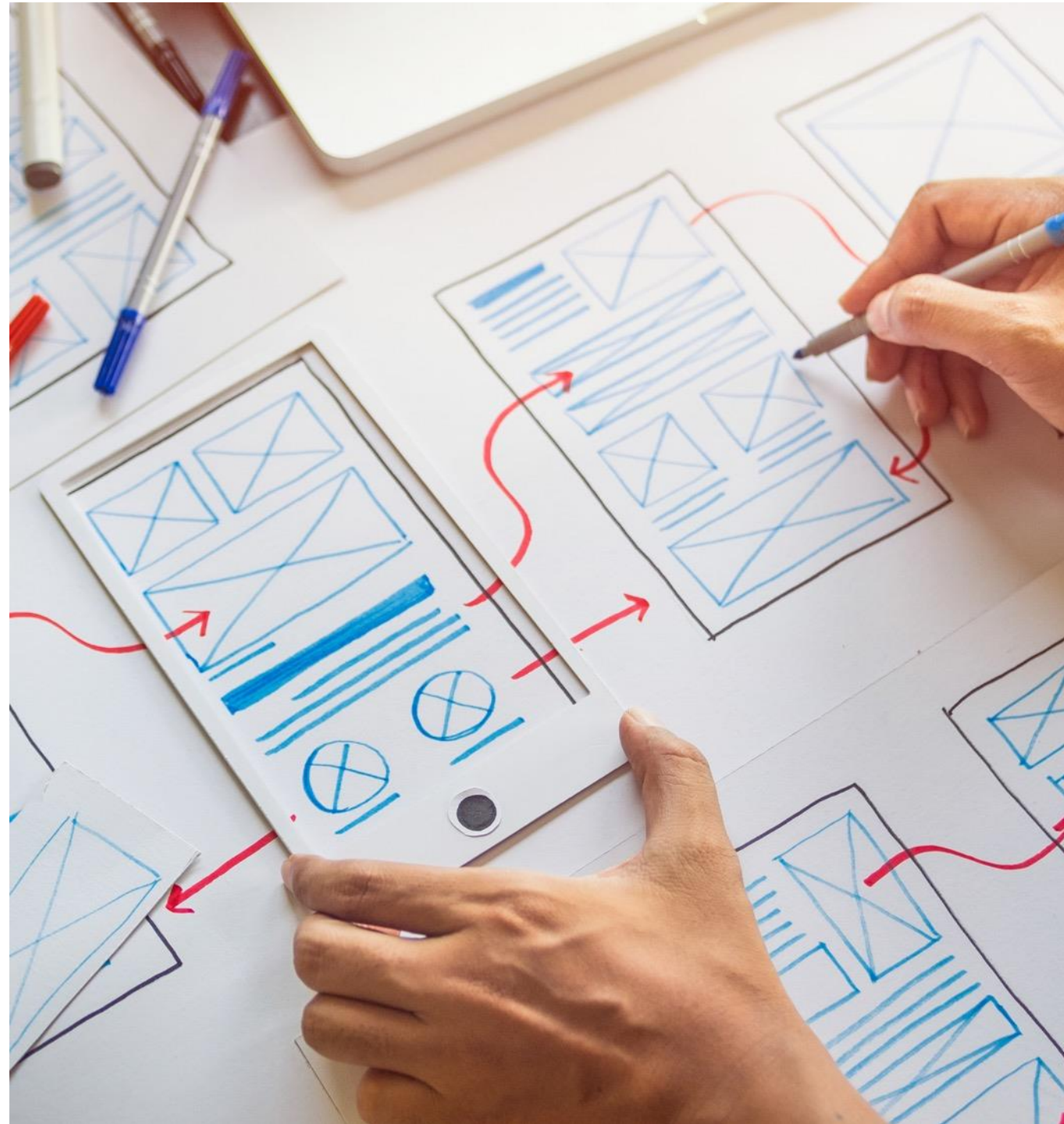
Explorez les méthodes des designers de rupture pour imaginer, tester et concrétiser des idées qui changent la donne.

Techniques & Méthodes

- Design Thinking
- Méthode SCAMPER
- Blue Ocean Strategy
- Sprint Google

Bénéfices

- Solutions innovantes à **fort impact**
- Avantage concurrentiel **durable**
- **Meilleure adaptabilité** face aux changements





Digital, IA & transformation

Organiser vos données. Apprivoisez l'IA. Accélérez la transformation.

⚡ Booster sa productivité avec l'IA sans perdre son humanité : *La puissance des algorithmes, l'élégance de l'humain.*

🎯 Objectifs

- **Intégrer l'IA** dans son quotidien pro
- **Automatiser les tâches répétitives**
- **Préserver sa créativité** et son sens critique

📄 Synopsis

Maîtrisez les outils d'IA pour travailler plus vite et mieux, tout en conservant votre valeur ajoutée humaine.

🔧 Techniques & Méthodes

- Prompt engineering
- Automatisation via Zapier / Make
- Méthode Eisenhower assistée par IA
- Workflow IA + humain hybride

💡 Bénéfices

- **Gain de temps massif**
- Meilleure précision et **réactivité**
- **Maintien de la dimension humaine dans vos décisions**





Faire de ChatGPT ton Community Manager : *La puissance et l'efficacité de l'IA pour booster ta communauté.*

Objectifs

- Utiliser ChatGPT pour créer du **contenu percutant**
- **Planifier et animer** ses réseaux sociaux
- **Engager et fidéliser** sa communauté

Synopsis

Découvrez comment transformer ChatGPT en allié créatif et stratégique pour vos réseaux sociaux, de la création de posts à l'analyse de performance.

Techniques & Méthodes

- Modèles de prompt pour contenus viraux
- Calendrier éditorial assisté de l'IA
- AIDA & storytelling digital
- Optimisation SEO social media

Bénéfices

- **Contenu régulier et engageant**
- **Gain de temps** considérable
- Cohérence et qualité éditoriale sur le long terme

Knowledge Management : Structurer la Connaissance en entreprise : *Le savoir, ça se cultive, se structure et ça se partage.*

Objectifs

- **Recenser et organiser** le savoir interne
- **Faciliter l'accès** à l'information
- **Capitaliser** sur l'expérience collective

Synopsis

Apprenez à bâtir un système de gestion des connaissances efficace pour gagner en performance et éviter la perte d'expertise.

Techniques & Méthodes

- Modèle SECI (Nonaka & Takeuchi)
- Base de connaissances KCS
- Cartographie des savoirs
- Processus de capitalisation et transfert

Bénéfices

- **Réduction du temps de recherche** d'information
- **Moins de dépendance** à des personnes clés
- Amélioration continue et **innovation collaborative**





Bien-être, stress & prévention des risques

Un esprit serein, une équipe qui gagne.



Gérer son stress comme un moine Shaolin en plein rush : *Calme intérieur, efficacité extérieure.*



Objectifs

- Apprendre à **réguler son stress** en situation intense
- Développer **concentration** et **sérénité**
- **Prévenir l'épuisement mental**



Synopsis

Maîtrisez des techniques simples et puissantes inspirées des arts martiaux et de la pleine conscience pour rester lucide même dans la tempête.



Techniques & Méthodes

- Respiration carré (*Box breathing*)
- Méthode STOP *mindfulness*
- Cohérence cardiaque
- Ancrage mental (PNL)



Bénéfices

- Réactions plus calmes face aux imprévus
- **Meilleure clarté de pensée**
- **Plus d'énergie sur la durée**





Prévenir les RPS comme un chef de chantier du mental collectif : *Construire un environnement où l'humain est solide.*

Objectifs

- Identifier les **risques psychosociaux** en amont
- Mettre en place des **actions de prévention**
- **Renforcer la santé** mentale collective

Synopsis

Adoptez une approche proactive et structurée pour repérer, analyser et neutraliser les facteurs de RPS avant qu'ils n'impactent vos équipes.

Techniques & Méthodes

- Grille Gollac & Bodier
- Méthode RPS INRS
- Analyse des signaux faibles
- Plan d'action participatif

Bénéfices

- **Moins d'absentéisme et de turnover**
- **Climat social apaisé**
- **Engagement et motivation renforcés**

Gérer la pression et rester à flot quand tout tangue : cultiver l'équilibre pro/perso : *Face à la tempête, apprendre à danser sous la pluie et surfer sur les vagues.*

Objectifs

- **Savoir prioriser** sous forte pression
- **Équilibrer vie pro et vie perso**
- Maintenir **performance et bien-être**

Synopsis

Découvrez comment naviguer dans les périodes intenses avec des outils de gestion de la pression et de préservation personnelle.

Techniques & Méthodes

- Matrice d'Eisenhower
- Règle des 3 priorités
- *Mindfulness* appliquée au travail
- Routines de récupération active

Bénéfices

- Plus de contrôle dans les situations tendues
- **Meilleure endurance mentale**
- **Vie pro/perso harmonisée**





Négociez encore mieux qu'un Jedi

Quand la stratégie rencontre la persuasion, le deal est gagnant.

Vendre comme un sniper : précis, direct, efficace : *Chaque mot compte, chaque action vise juste.*

Objectifs

- Identifier rapidement les **besoins clients**
- Formuler une **proposition impactante**
- **Conclure efficacement** sans perdre de temps

Synopsis

Un entraînement intensif pour affiner son tir commercial : analyse rapide, argumentaire percutant et *closing* maîtrisé.

Techniques & Méthodes travaillées

- Technique *SPIN Selling*
- Méthode CAB (Caractéristiques – Avantages – Bénéfices)
- *Closing* en 3 étapes

Bénéfices

- **Gain de temps** sur le cycle de vente
- Plus de *deals* conclus
- **Meilleure précision dans l'argumentaire**





Techniques commerciales avancées : négocier comme un pro : *Anticiper, influencer, conclure.*

Objectifs

- **Maîtriser les tactiques de négociation complexes**
- S'adapter aux différents **profils** acheteurs
- **Défendre sa marge** tout en créant de la valeur

Synopsis

Passer au niveau supérieur avec des stratégies de négociation éprouvées, inspirées des meilleurs négociateurs internationaux.

Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode Harvard
- BATNA (*Best Alternative To a Negotiated Agreement*)
- Empathie tactique (Chris Voss)

Bénéfices

- Meilleures marges préservées
- **Relations durables** avec les clients
- **Plus de confiance** en situation de tension

🔥 Résoudre des situations de vente difficiles et sous pression : *Transformer l'objection en opportunité.*

🎯 Objectifs

- Gérer les **clients difficiles**
- Répondre aux objections avec aisance
- Sauver une vente en situation critique

📄 Synopsis

Développe ton sang-froid et ta créativité pour débloquer même les négociations les plus tendues.

🛠️ Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode Feel – Felt – Found
- Reformulation miroir
- Gestion émotionnelle (PNL)

💡 Bénéfices

- **Moins de ventes perdues**
- Plus de **résilience** commerciale
- **Meilleure image** auprès des clients





Développer des clients grands comptes : *Des deals XXL, une stratégie au millimètre.*

Objectifs

- Identifier et cibler les **comptes stratégiques**
- Mettre en place une **approche multicanale**
- **Fidéliser** sur le long terme

Synopsis

Apprends à piloter des cycles de vente longs et complexes pour maximiser la valeur d'un portefeuille grands comptes.

Techniques & Méthodes connues

- Méthode Strategic Selling (Miller Heiman)
- Cartographie des décideurs
- Plan de compte stratégique

Bénéfices

- **Augmentation du CA** moyen par client
- **Relations solides** avec plusieurs décideurs
- **Meilleure anticipation des besoins**

Négociation d'achat — Niveau 1 : les bases pour acheteurs pro ou occasionnels : *Les bons prix ne tombent pas du ciel, ils se négocient.*

Objectifs

- Comprendre les **fondamentaux de la négociation d'achat**
- Savoir **préparer un rendez-vous** fournisseur
- **Maîtriser les leviers** de réduction de coûts

Synopsis

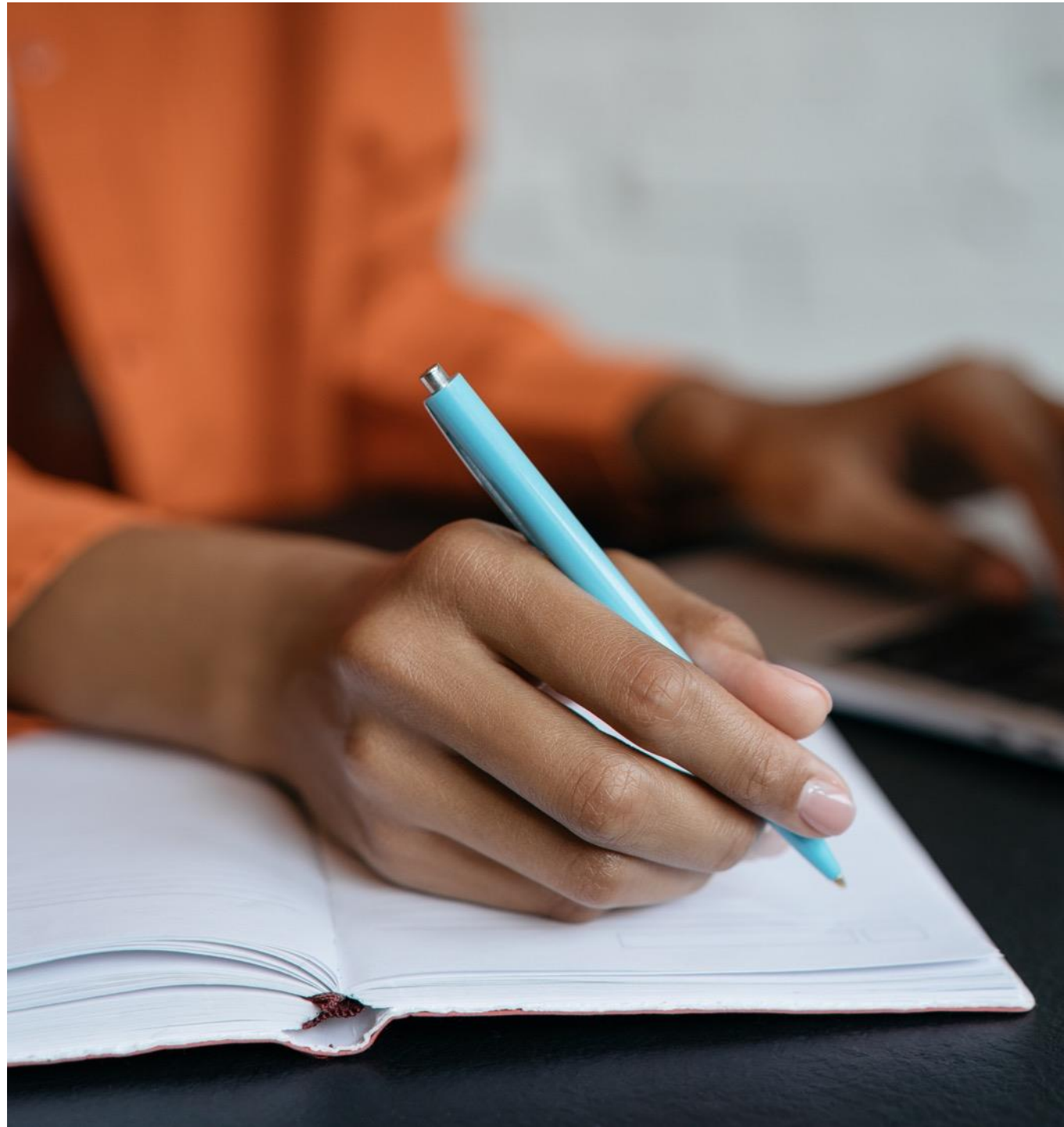
Initiez-vous aux réflexes d'acheteur pour obtenir de meilleures conditions tout en préservant la relation fournisseur.

Techniques & Méthodes travaillées

- Les 4P de la négociation (*Price, Product, Place, Promotion*)
- Questionnement en entonnoir
- Argumentaire en entonnoir

Bénéfices

- **Économies mesurables** dès les premières négos
- **Plus de confiance** face aux fournisseurs
- **Meilleure préparation des échanges**





Négociation d'achat — Niveau 2 : stratégies complexes & fournisseurs clés : *Faire plier sans casser la relation.*

Objectifs

- Gérer les négociations avec des **fournisseurs stratégiques**
- **Maîtriser les leviers** de pouvoir dans les achats
- Savoir sortir d'un rapport de force défavorable

Synopsis

Un module expert pour tirer le meilleur des négociations complexes où enjeux, volumes et relations pèsent lourd.

Techniques & Méthodes travaillées

- Modèle Kraljic (segmentation fournisseurs)
- Tactiques de rupture
- Win-Win stratégique

Bénéfices

- **Optimisation des contrats majeurs**
- Plus de poids dans les discussions
- **Relations partenariales renforcées**

Booster son efficacité en prospection : *Plus de rendez-vous, moins de temps perdu, plus d'affaires gagnées.*

Objectifs

- Structurer son plan de prospection
- Utiliser les **bons canaux** au bon moment
- **Maximiser le taux de conversion**

Synopsis

Des méthodes concrètes pour générer plus d'opportunités et alimenter ton pipeline en continu.

Techniques & Méthodes connues

- Cadence de prospection multi-canal
- Script d'appel percutant
- Social Selling LinkedIn

Bénéfices

- Pipeline commercial mieux rempli
- **Meilleur ROI** sur les actions de prospection
- **Gain de temps et d'efficacité**





Soft skills stratégiques

Parce que les grands résultats reposent sur de grandes compétences humaines.

? S'affirmer avec style comme une négociatrice de l'ONU :

Développer son propre style pour dire ce que tu penses, obtenir ce que tu veux.

Objectifs

- Développer une **assertivité équilibrée**
- Savoir poser ses limites sans générer de conflit
- **Adapter son discours** à différents interlocuteurs

Synopsis

Inspirée des techniques de négociation internationale, cette formation te permet d'allier fermeté, diplomatie et charisme.

Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode DESC (Décrire – Exprimer – Spécifier – Conclure)
- Écoute active et reformulation
- Posture d'ouverture et langage corporel positif

Bénéfices

- **Plus de respect** et de crédibilité
- Meilleure gestion des tensions
- **Communication plus fluide** et professionnelle





Prendre la parole comme un TEDx speaker : *Captiver, inspirer, marquer les esprits.*

Objectifs

- Structurer un discours à fort impact
- Maîtriser sa voix, sa posture et son rythme
- Créer une **connexion émotionnelle** avec l'auditoire

Synopsis

Un entraînement complet pour transformer chaque prise de parole en moment marquant, avec l'efficacité et l'émotion des meilleurs TEDx speakers.

Techniques & Méthodes travaillées

- Structure en storytelling (Héros – Conflit – Résolution)
- Méthode des 3 actes
- Ancrages corporels et vocaux

Bénéfices

- Discours mémorables
- Meilleure aisance scénique
- Plus grande influence sur l'audience

Prendre des décisions comme un pilote en vol de nuit : *Décider vite, juste, et garder le cap dans l'incertitude.*

Objectifs

- **Évaluer rapidement** les options possibles
- Prendre des décisions en contexte complexe ou incertain
- **Réduire les risques d'erreur sous pression**

Synopsis

Une formation inspirée du pilotage aérien pour garder lucidité, méthode et sang-froid lorsque les enjeux sont élevés et les repères flous.

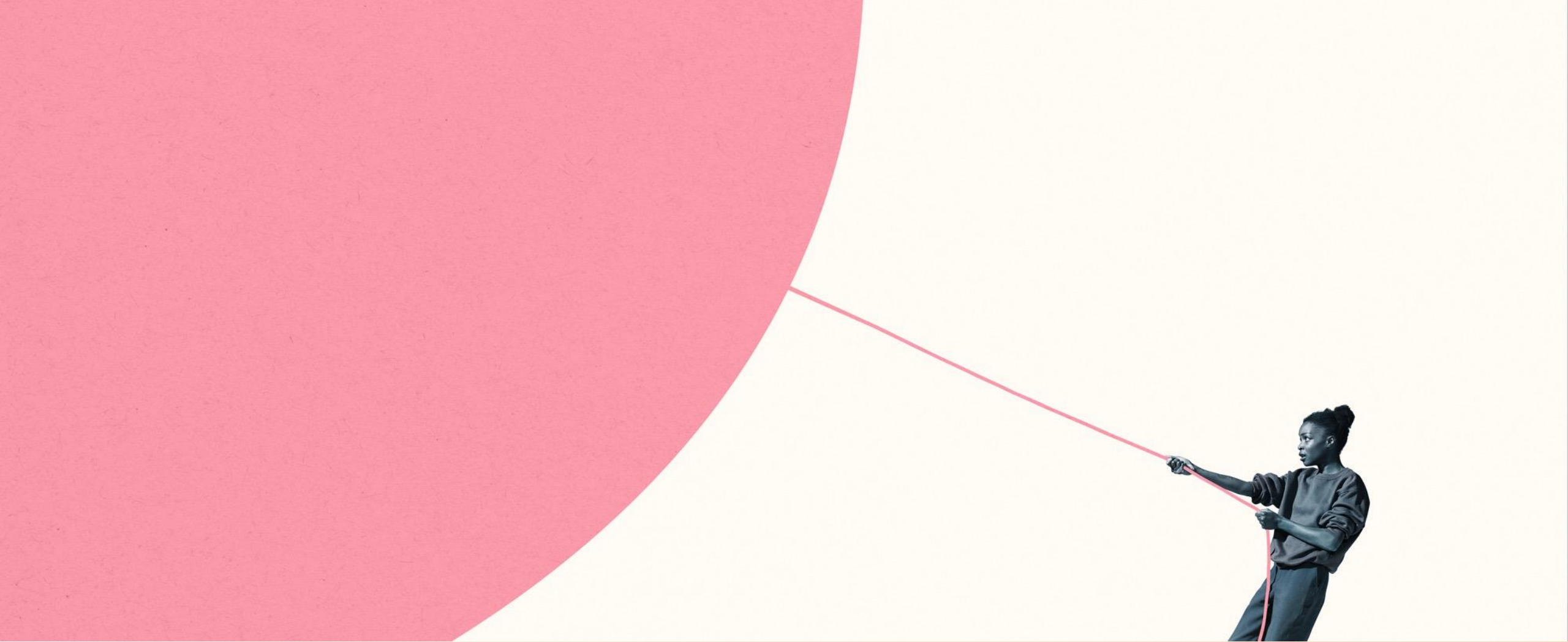
Techniques & Méthodes travaillées

- Modèle OODA Loop (Observer – Orienter – Décider – Agir)
- Analyse coût/bénéfice rapide
- Gestion des biais cognitifs

Bénéfices

- Décisions **plus rapides et efficaces**
- **Réduction des erreurs** sous stress
- Plus de confiance en situation critique





Assertivité & Affirmation de soi

Le courage de s'exprimer. L'art de convaincre.



S'affirmer et dire non sans culpabilité, comme un moine zen face à la pression : *Un non ferme, un esprit serein, une posture respectée.*

Objectifs

- Apprendre à **poser ses limites avec sérénité**
- **Dire non** sans générer de conflit inutile
- **Préserver ses priorités et son énergie**

Synopsis

Atelier pratique pour apprendre à refuser, négocier et recadrer avec calme et confiance, même dans des situations tendues.

Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure)
- Assertivité selon le modèle de Thomas & Kilmann
- Respiration 4-7-8 pour baisser la pression instantanée

Bénéfices

- **Gagner en respect et crédibilité**
- **Éviter la surcharge** de travail et le burn-out
- Renforcer sa **confiance en soi**

Pitcher ses idées comme une série Netflix : *Accroche-les dès l'épisode pilote.*

Objectifs

- Construire un **discours clair et captivant**
- **Susciter l'envie** dès les premières secondes
- **Structurer ses idées** pour qu'elles marquent les esprits

Synopsis

De l'art du teaser à la conclusion mémorable : comment captiver votre audience en vous inspirant des techniques narratives des meilleures séries.

Techniques & Méthodes travaillées

- *Storytelling* en 3 actes
- Technique du *cliffhanger*
- Structure « *Golden Circle* » de Simon Sinek

Bénéfices

- Faire passer vos idées plus facilement
- **Augmenter l'adhésion** à vos projets
- **Gagner en influence** et en impact





Répondre aux critiques publiques sans perdre la face : *Transformez l'attaque en opportunité.*

Objectifs

- **Gérer la critique** de manière constructive
- Éviter les réactions émotionnelles contre-productives
- **Maintenir une image professionnelle**

Synopsis

Techniques verbales et non verbales pour désamorcer les critiques, recadrer avec élégance et sortir grandi de situations publiques tendues.

Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode du disque rayé
- Reformulation assertive
- Techniques de communication non violente (CNV)

Bénéfices

- **Préserver sa réputation** et son calme
- Gagner en **autorité naturelle**
- Savoir retourner la critique à son avantage

🧠 **Désamorcer les tensions avec tact, sans s'effacer ni agresser : *Ni loup, ni mouton : stratégie du dialogue.***

🎯 **Objectifs**

- **Identifier les signaux** précoces de tension
- Intervenir avec diplomatie et efficacité
- **Maintenir le lien et la coopération**

📄 **Synopsis**

Un atelier pour maîtriser les stratégies d'apaisement et de recadrage, afin de transformer les conflits latents en échanges constructifs.

🔧 **Techniques & Méthodes travaillées**

- Méthode des 3C (Calmer, Clarifier, Construire)
- Écoute active avancée
- Techniques de désescalade verbale

💡 **Bénéfices**

- **Éviter l'escalade des conflits**
- Maintenir un **climat positif**
- Gagner en **leadership relationnel**





Leadership au féminin & posture inclusive

Féminin, inclusif, impactant.

Affirmer son leadership comme une reine du boardroom : Charisme, confiance, impact : régnez sur votre influence.

Objectifs

- Développer **une posture de leader inspirant**
- **S'affirmer** dans les environnements à fort enjeu
- **Renforcer sa crédibilité** et son pouvoir d'influence

Synopsis

Formation immersive pour cultiver l'assurance, la présence et l'autorité naturelle d'un leader, tout en conservant authenticité et écoute.

Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode CAPI (Crédibilité, Affirmation, Présence, Influence)
- Techniques de prise de parole stratégique
- Outils de langage corporel et d'impact visuel

Bénéfices

- **Gagner le respect** immédiat de son audience
- **Inspirer et mobiliser** ses équipes
- **Se sentir légitime** dans toutes les situations





Incarner l'inclusion sans discours creux ni culpabilité : *L'inclusion, pas en théorie... en action.*

Objectifs

- Comprendre les enjeux réels de l'inclusion
- Adopter des comportements inclusifs au quotidien
- Créer un environnement où chacun se sent valorisé

Synopsis

Un programme concret pour dépasser la communication superficielle et installer durablement une culture d'inclusion dans son équipe et son organisation.

Techniques & Méthodes travaillées

- Modèle des 4 niveaux d'inclusion
- Feedback inclusif
- Cartographie des biais inconscients

Bénéfices

- Renforcer la cohésion et la performance collective
- Réduire les tensions et les incompréhensions
- Valoriser la diversité comme un atout stratégique



Éthique, intégrité & responsabilité

L'intégrité comme cap, la responsabilité comme boussole.

Décider avec intégrité comme un sage au sommet de l'entreprise : *La justesse avant la vitesse.*

Objectifs

- Prendre des **décisions alignées** avec ses valeurs
- **Évaluer l'impact éthique** et stratégique de ses choix
- **Trouver l'équilibre entre performance et équité**

Synopsis

Comment décider dans la complexité avec lucidité et intégrité, en s'appuyant sur des principes clairs, même sous pression.

Techniques & Méthodes travaillées

- Matrice éthique de prise de décision
- Analyse coûts-bénéfices élargie (incluant l'impact humain)
- Prise de recul avec la méthode des 6 chapeaux de De Bono

Bénéfices

- Renforcer la **confiance** des parties prenantes
- Éviter les décisions précipitées aux conséquences négatives
- Se construire une **réputation solide et respectée**





Aligner valeurs, actes et résultats sans compromis : Ce que vous dites, ce que vous faites, ce que vous obtenez... enfin en cohérence.

Objectifs

- **Identifier ses valeurs** clés et les traduire en actions
- Définir des **indicateurs cohérents avec sa vision**
- **Maintenir l'alignement** sur le long terme

Synopsis

Atelier stratégique pour éviter les contradictions entre discours et actions, et aligner les résultats avec l'ADN de l'entreprise.

Techniques & Méthodes travaillées

- Méthode Golden Circle (*Why, How, What*)
- Audit d'alignement valeurs-actes-résultats
- KPI éthiques et durables

Bénéfices

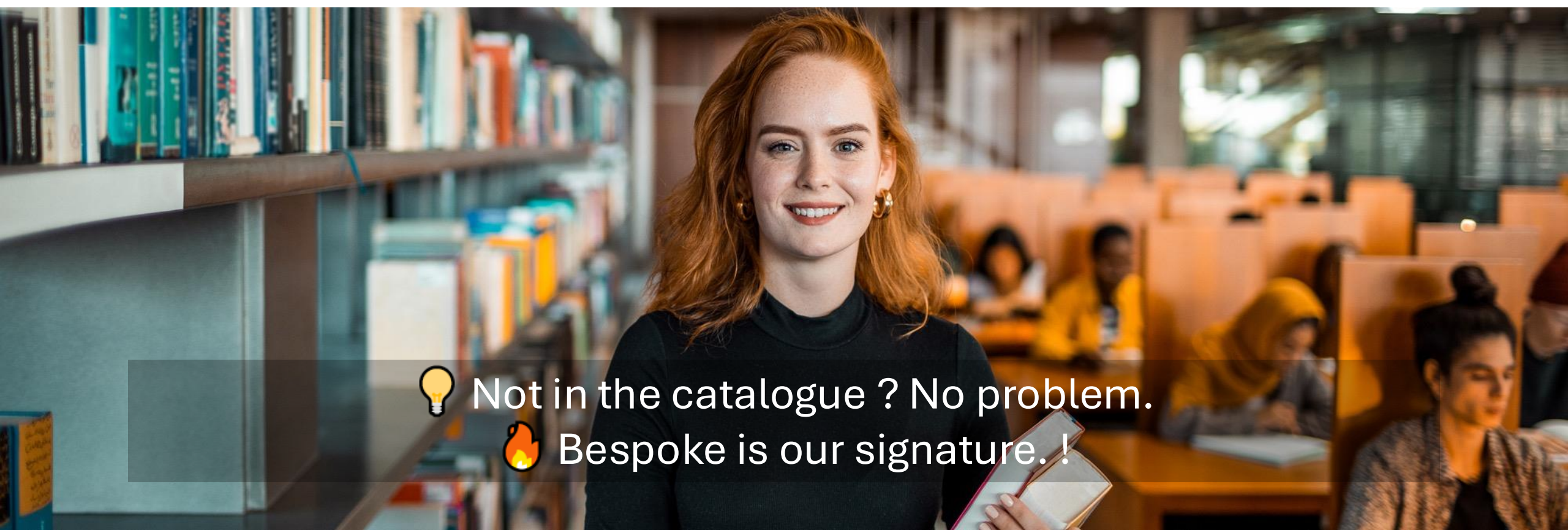
- Créer un **impact positif durable**
- Gagner en **crédibilité** interne et externe
- **Attirer et fidéliser** talents et clients alignés

Your training isn't in this catalogue?

📖 Our catalogue is rich... but your needs are unique.

We create **100% bespoke training programmes:**

- 🎯 Tailored to your challenges, teams, and objectives
- 🤝 Aligned with your values and culture
- 🚀 Practical, concrete, and immediately applicable



💡 Not in the catalogue ? No problem.
🔥 Bespoke is our signature. !