



CATALOGUE DE FORMATION
EMPOWER US

Oser. Agir. Réussir.







✳️ Chez Empower Us, on ne fait pas de la formation classique : on crée *des déclics durables*.

- Des formations **sur-mesure, dynamiques** et **hautement impliquantes**.
Un engagement total de nos formateurs... et de vos équipes.
Une pédagogie **expérientielle** qui marque les esprits.
- Parce qu'on retient ce qu'on vit.
Et parce qu'on agit mieux quand on comprend **avec la tête, le cœur et le corps**.
- 🎯 Résultat ?
Des transformations concrètes, rapides... et qui tiennent dans le temps.





Les thématiques de nos incroyables formations

Leadership & Management





-  Manager comme un chef d'orchestre
-  Mener l'entretien annuel comme un coach inspirant
-  Animer des réunions comme un chef d'équipe de TEDx
-  Accompagner le changement comme un leader de rupture
-  Recruter comme un talent scout hollywoodien
-  Manager & Engager une équipe à distance

Performance & Productivité





-  Maîtriser son temps comme un moine zen
-  Piloter ses projets comme une mission spatiale

-  Gérer des projets à distance comme un architecte connecté




Communication & Influence

-  Briller sur les réseaux comme un pro du personal branding
-  Parler toutes les cultures sans changer de langue
-  Maîtriser ses émotions comme un moine Shaolin
-  Négocier au quotidien : collègues, hiérarchie, Vie perso




Connaissance de soi & Montée en Posture

-  Décoder sa personnalité comme un profiler du FBI
-  Former comme Yoda, captiver comme TEDx
-  Mieux se connaître pour mieux communiquer
-  Innover comme un designer de rupture









Digital, IA & Transformation

-  Booster sa productivité avec l'IA sans perdre son humanité
-  Faire de Chat GPT ton Community manager
-  Knowledge Management : Structurer la Connaissance en entreprise




Bien-être, Stress & Prévention des risques

-  Gérer son stress comme un moine Shaolin en plein rush
-  Prévenir les RPS comme un chef de chantier du mental collectif
-  Gérer la pression et Rester à flot quand tout tangué : cultiver l'équilibre pro/perso





Négociez encore mieux qu'un Jedi

-  Techniques commerciales :  Vendre comme un sniper : précis, direct, efficace
-  Techniques commerciales avancées : négocier comme un pro
-  Résoudre des situations de vente difficiles et sous pression
-  Développer des clients grands comptes
-  Négociation d'achat — Niveau 1 : les bases pour acheteurs pro ou occasionnels
-  Négociation d'achat — Niveau 2 : stratégies complexes & fournisseurs clés
-  Booster son efficacité en prospection



Soft Skills Stratégiques

-  Prendre la parole comme un TEDx speaker
-  S'affirmer avec style comme une négociatrice de l'ONU
-  Prendre des décisions comme un pilote en vol de nuit



Assertivité & Affirmation de soi

-  S'affirmer et dire non sans culpabilité, comme un moine zen face à la pression
-  Pitcher ses idées comme une série Netflix
-  Répondre aux critiques publiques sans perdre la face
-  Désamorcer les tensions avec tact, sans s'effacer ni agresser

Leadership au Féminin & Posture Inclusive

-  Affirmer son leadership comme une reine du boardroom
-  Incarner l'inclusion sans discours creux ni culpabilité

Éthique, Intégrité & Responsabilité


-  Décider avec intégrité comme un sage au sommet de l'entreprise
-  Aligner valeurs, actes et résultats sans compromis



Quelques uns de nos programmes

 **À noter :**

Ce catalogue présente une **version allégée** de nos programmes de formation. Chaque intervention est ensuite **co-construite avec nos clients** pour répondre au plus juste à leurs besoins spécifiques, leurs enjeux, et leur contexte.

 **Objectif : vous proposer des solutions vraiment sur mesure, efficaces et immédiatement actionnables.**



Leadership & Management

Conduire, inspirer, performer : l'art du leadership moderne

👑 Manager comme un chef d'orchestre : 🎵 *Harmonisez les talents, dirigez la performance.*

🎯 Objectifs

- Développer un management clair, inspirant et structurant
- La boîte à outils la plus concrète et complète du management
- Créer un climat de confiance et d'efficacité collective

📖 Synopsis

Manager aujourd'hui, c'est bien plus que superviser : **c'est inspirer, aligner** et **faire jouer l'équipe** comme un ensemble parfaitement accordé. Cette formation vous apprend à diriger **avec vision et précision**, à orchestrer les énergies et à faire émerger le meilleur de chacun.

✂️ Techniques & Méthodes

- Management situationnel (Hersey & Blanchard)
- Méthode OKR (*Objectives & Key Results*)
- Feedback structuré selon la méthode DESC
- Techniques de motivation et de recadrage

🚀 Bénéfices

- Une équipe alignée et performante
- Plus de fluidité dans la collaboration
- Un style de management reconnu et respecté





Mener l'entretien annuel comme un coach inspirant : *Transformez un rendez-vous formel en moment clé de motivation.*

Objectifs

- **Structurer et animer** un entretien constructif
- Identifier les **leviers de performance** et de **motivation**
- Comprendre et faire **comprendre les enjeux de l'entretien annuel**
- **Renforcer la relation de confiance** avec vos collaborateurs

Synopsis

L'entretien annuel peut être un **levier puissant de progression...** ou un rituel creux. Vous apprendrez à le transformer en une **véritable séance de coaching**, où la reconnaissance, l'alignement et la projection deviennent naturels.

Techniques & Méthodes

- Méthode GROW pour accompagner le développement
- Questionnement puissant (inspiré du coaching professionnel)
- Analyse 360° des compétences
- Utilisation de la matrice SWOT individuelle

Bénéfices

- Des **collaborateurs motivés et responsabilisés**
- Des **objectifs clairs et engageants**
- Une **meilleure fidélisation des talents**

Animer une réunion comme un maître du jeu : capter, impliquer, conclure : Être à l'aise et percutant pour tout type de réunions

Objectifs

- Savoir **préparer, structurer et conduire** une réunion avec efficacité.
- Maîtriser les techniques pour **capter l'attention, impliquer** tous les participants et conclure avec des décisions claires.
- **Se sentir à l'aise** que ce soit en présentiel, en distanciel ou en hybride.

Synopsis

Cette formation transforme vos réunions en véritables leviers d'action. De la **préparation stratégique** à l'**animation dynamique**, en passant par la gestion des personnalités difficiles et l'utilisation d'outils collaboratifs, vous apprendrez à créer un cadre stimulant où chaque minute compte et chaque participant repart avec un plan d'action clair.

Techniques clés

- **Structuration en 3 temps** : ouverture percutante, cœur productif, conclusion engageante.
- **Méthodes d'animation participatives**, gestion de son trac
- **Gestion des tensions et recentrage** fluide des échanges
- **Maîtriser sa voix, sa gestuelle, son regard**

Bénéfices

- Réunions plus courtes, plus productives, plus mémorables.
- Participants impliqués et motivés.
- Décisions claires, suivies d'actions concrètes.
- **Gain de temps** et d'énergie pour toute l'équipe





🧩 Animer des réunions comme un chef d'équipe de TEDx : 🎤 Des réunions courtes, claires et inspirantes.

🎯 Objectifs

- Structurer des **réunions efficaces et engageantes**
- Maîtriser l'art du storytelling et de la clarté
- Favoriser l'intelligence collective et la prise de décision rapide

📄 Synopsis

Fini les réunions qui traînent et lassent : place aux **formats percutants, inspirants, et orientés action**. Apprenez à capter l'attention, stimuler la participation et conclure sur des décisions claires.

✂️ Techniques & Méthodes

- Technique "Stand-up meeting" pour plus de rythme
- Storytelling structuré avec la méthode Golden Circle de Simon Sinek
- Hackers dynamiques, méthode 1-2-4-All (Liberating Structures), storytelling, time-boxing.

🚀 Bénéfices

- Moins de réunions, mais **plus d'impact**
- Des **participants engagés et motivés**
- Des **décisions plus rapides et mieux suivies**

Accompagner le changement comme un leader de rupture :

Faire bouger les lignes. Ancrer le changement. Inspirer l'avenir.

Objectifs

- Conduire des **transformations ambitieuses avec impact**
- **Mobiliser et engager** toutes les parties prenantes
- **Transformer les résistances en moteurs d'action**

Synopsis

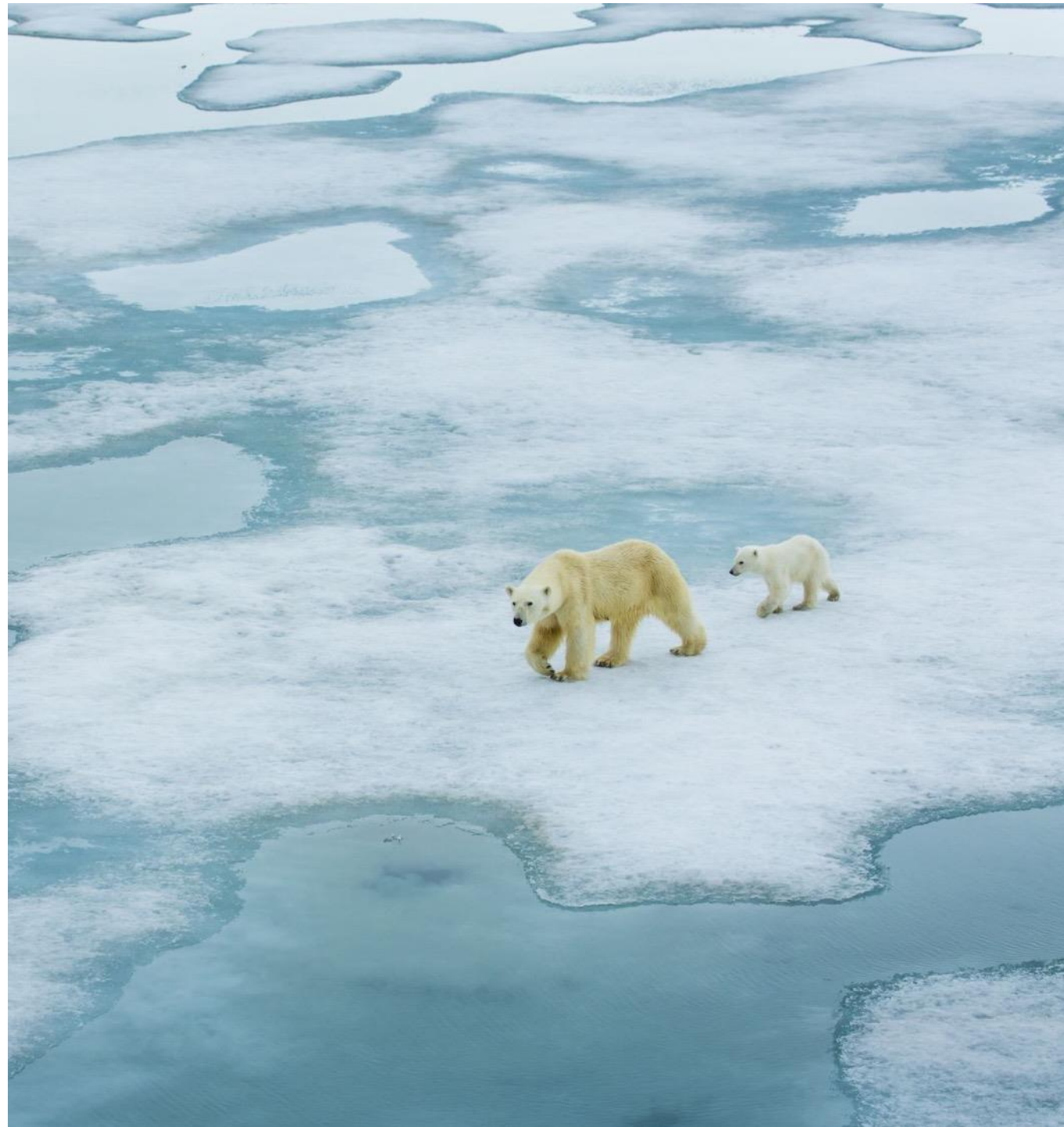
- Du diagnostic à la mise en œuvre, **adoptez la posture d'un leader** qui inspire, entraîne et installe durablement le changement dans l'ADN de l'entreprise.

Techniques & méthodes

- Cartographie des **impacts** et plan de transformation
- **Stratégies d'engagement** collectif
- **Communication de changement impactante**
- **Gestion des émotions** et résistances

Bénéfices

- Changement **accepté et porté par les équipes**
- Transformation **durable** et mesurable
- **Climat positif** malgré les mutations





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 & Productivité

Productivité sans stress, résultats sans compromis



Maîtriser son temps comme un moine zen Moins de stress, plus d'impact.

Objectifs

- **Reprendre le contrôle sur son agenda**
- Prioriser avec **clarté** et efficacité
- Gagner en **sérénité** tout en maintenant la performance

Synopsis

Un voyage entre productivité et zen attitude : apprendre à dire non, clarifier ses priorités, et créer des routines qui préservent énergie et focus.

Techniques & méthodes

- Matrice d'Eisenhower
- Méthode Pomodoro
- Loi de Pareto (80/20)
- Time blocking

Bénéfices

- **Réduction du stress** et des urgences subies
- **Gain de 2h à 3h par semaine en moyenne**
- **Meilleure qualité de travail** et prise de décision

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

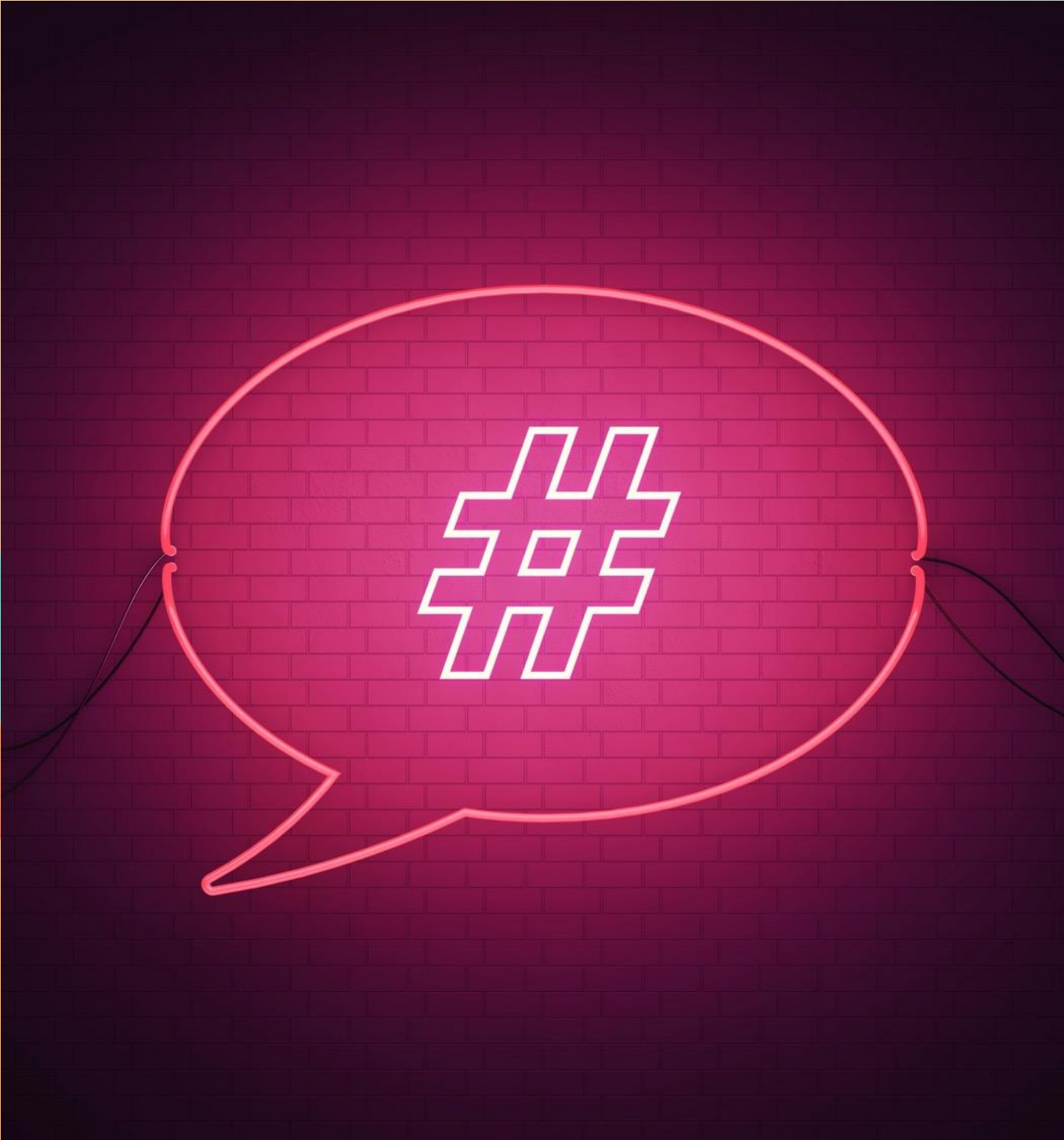
Bénéfices

- **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**

Négocier 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

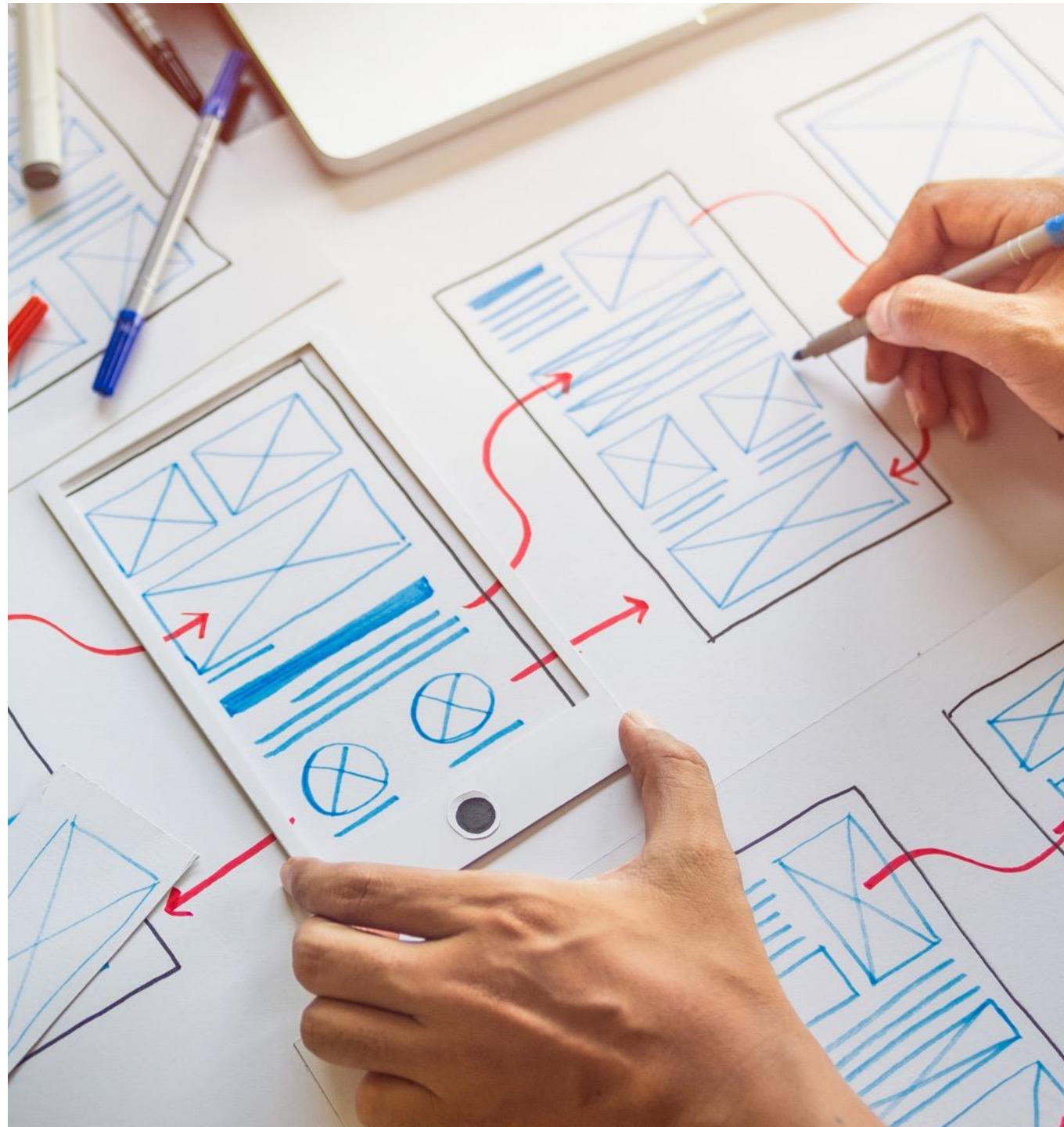
Explorez les méthodes des designers de rupture pour imaginer, tester et concrétiser des idées qui changent la donne.

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

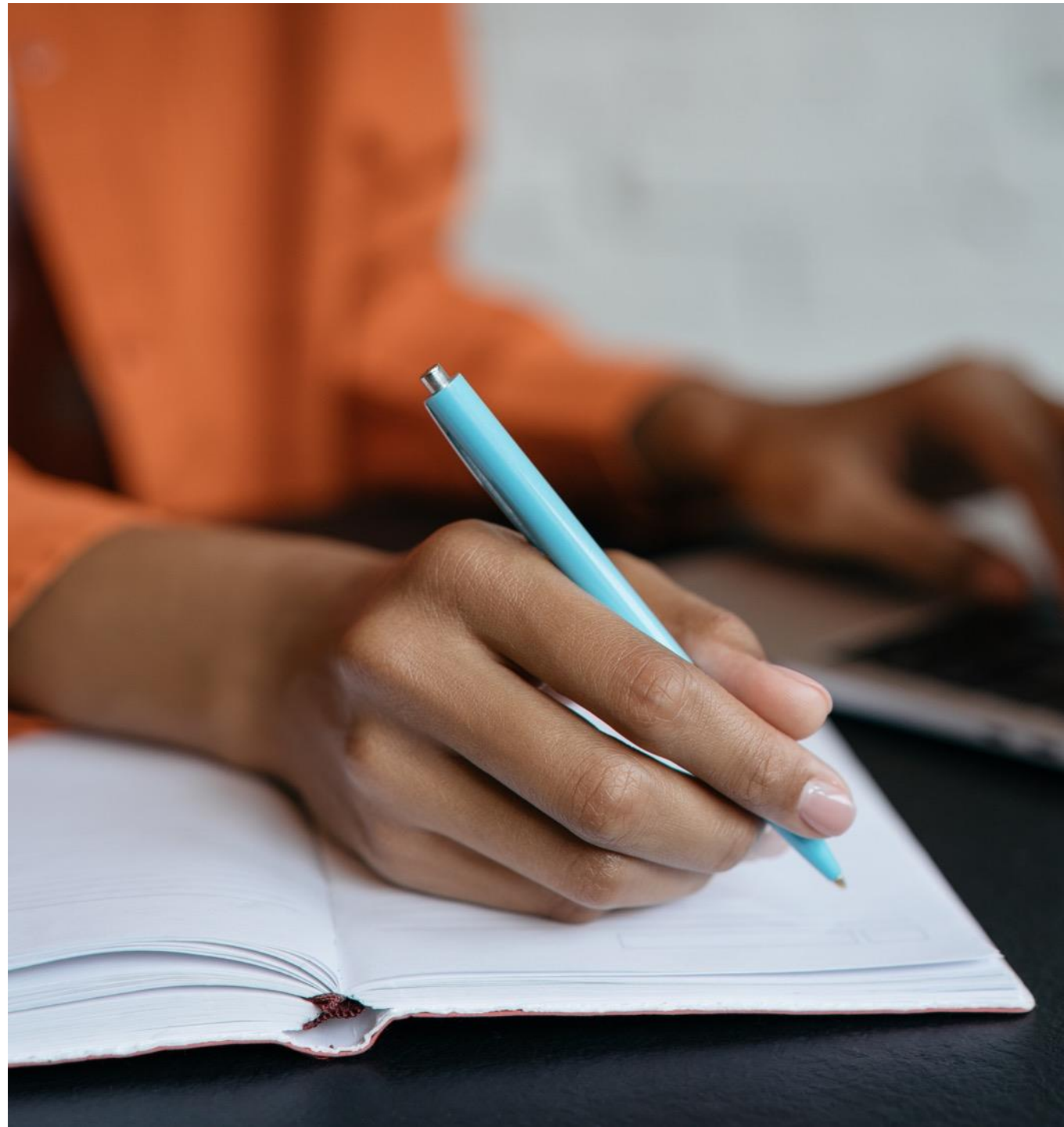
Initiez-vous aux réflexes d'acheteur pour obtenir de meilleures conditions tout en préservant la relation fournisseur.


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.

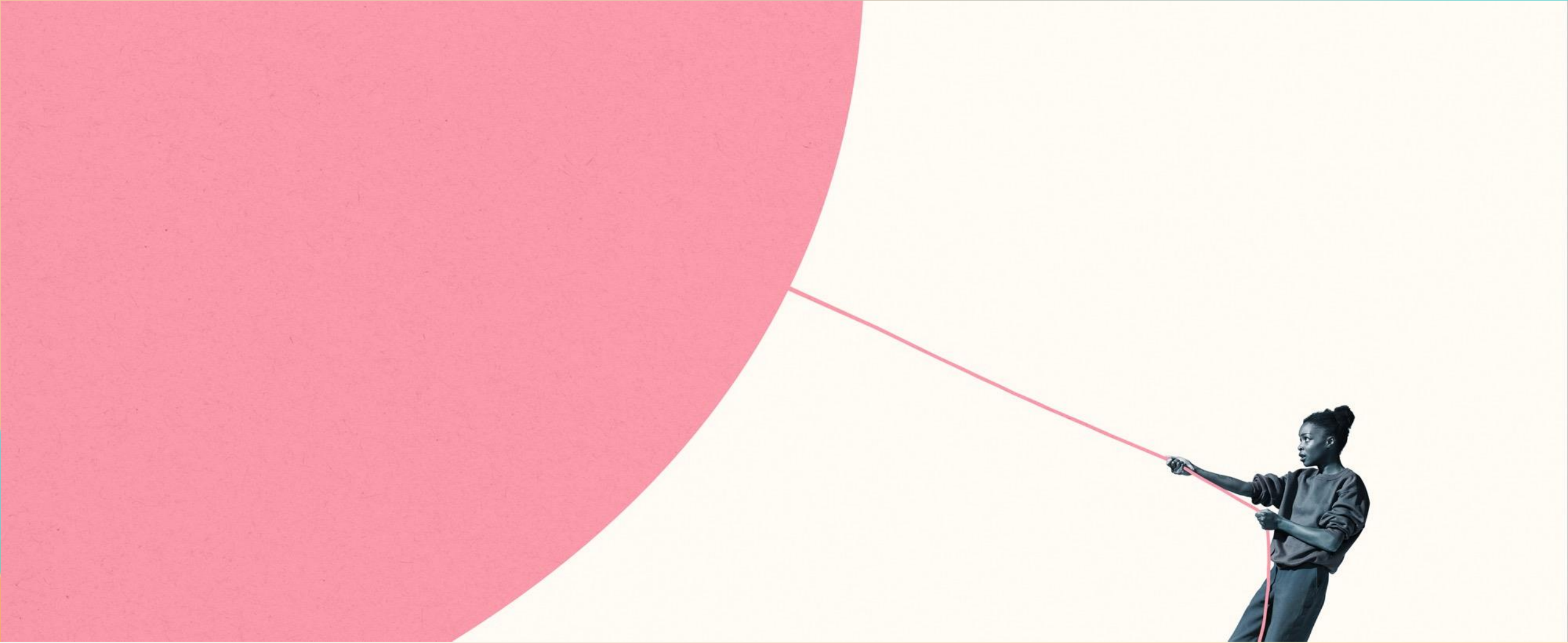
Techniques & Méthodes travaillées

- 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 : réglez 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

Votre formation n'est pas encore dans ce catalogue ?

📖 *Notre catalogue est riche... mais votre besoin est unique.* Parce que chaque organisation vit des défis différents, nous créons pour vous une **formation 100% sur-mesure** :

- 🎯 taillée à vos enjeux, vos équipes et vos objectifs
- 🤝 alignée à vos valeurs et à votre culture
- 🚀 pragmatique, concrète et immédiatement applicable



Pas dans le catalogue ? Pas de problème.



Sur-mesure, c'est notre signature !