

**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 élégance comme une négociatrice de l'ONU
-  Prendre des décisions comme un pilote en vol de nuit

## Assertivité & Affirmation de soi

- S'affirmer avec élégance comme une négociatrice de l'ONU
-  Dire non sans culpabilité, comme un moine zen face à la pression
-  Tenir ses positions sans se crisper : posture ferme, présence souple
-  Exprimer ses besoins sans détour ni détourner l'autre
-  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.**







# 👑 Manager comme un chef d'orchestre

- 🎯 **Objectif** : Développer une posture de manager-coach capable d'aligner les talents individuels au service d'une performance collective harmonieuse.
- 📖 **Synopsis** : Le manager ne donne plus la cadence, il la co-construit. Cette formation vous aide à incarner une posture de chef d'orchestre : coordonner, écouter, harmoniser et valoriser chaque individualité dans une œuvre collective.
- 🧰 **Techniques** : Leadership situationnel (matrice de blachard), feedback constructif, Recadrer, Communiquer les mauvaises nouvelles, Arbitrer, piloter l'équipe,
- ✅ **Bénéfices** :
  - Favorise l'autonomie et la responsabilisation des collaborateurs
  - Améliore la cohésion et la motivation de l'équipe
  - Développe un management inspirant et inclusif









# Mener l'entretien annuel comme un coach inspirant

-  **Objectif** : Faire de l'entretien annuel un véritable levier d'engagement et de développement.
-  **Synopsis** : Plutôt que de cocher des cases, créez un moment-clé de dialogue constructif, centré sur les forces, les aspirations et les pistes de progrès. Une posture de coach pour booster la motivation.
-  **Techniques** : Questionnement puissant, écoute active, GROW, feedback feedforward.
-  **Bénéfices** :
  - Renforce la relation managériale
  - Valorise les talents et oriente les efforts
  - Génère un plan d'action clair et motivant



# Animer des réunions comme un chef d'équipe de TEDx

-  **Objectif :** Apprendre à concevoir et animer des réunions efficaces, engageantes et inspirantes.
-  **Synopsis :** Stop aux réunions ennuyeuses ! Cette formation s'inspire de l'esprit TEDx pour transformer vos réunions en temps courts, percutants et porteurs de sens.
-  **Techniques :** Icebreakers dynamiques, méthode 1-2-4-All (Liberating Structures), storytelling, time-boxing.
-  **Bénéfices :**
  - Des réunions plus courtes, plus productives
  - Une meilleure implication des participants
  - Une circulation plus fluide de l'information

