



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 tangue : 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

