

# EMPOWERMENT (Être Acteur de Son Développement)

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou  
distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
ou 14h00-18h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance  
particulière.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

L'empowerment, ou autonomisation, est un concept clé dans de nombreux domaines, notamment en gestion des ressources humaines, en développement personnel, en travail social, et en éducation. Il fait référence au processus par lequel les individus ou les groupes acquièrent les moyens de renforcer leur capacité d'action, de prendre des décisions et d'exercer un contrôle sur leur propre vie.

Dans un contexte professionnel, cela implique souvent de donner aux employés les outils, les ressources, et la confiance nécessaires pour prendre des initiatives, innover, et assumer la responsabilité de leurs actions.

Être acteur de son développement professionnel et personnel signifie prendre en main sa propre croissance, ses apprentissages et ses évolutions, plutôt que de laisser ces aspects être dictés uniquement par les circonstances extérieures ou les décisions d'autres personnes.

L'objectif principal de cette formation est de vous aider à devenir proactif pour développer vos capacités tant dans un contexte personnel que professionnel.

Vous apprenez à vous affirmer et à mieux utiliser votre potentiel émotif afin d'établir des relations constructives et atteindre vos objectifs.

## **Public**

- Toute personne souhaitant faire le point, mieux se connaître et développer ses compétences professionnelles.



## **Objectifs pédagogiques**

- Identifier et hiérarchiser ses besoins
- Se motiver sur ses objectifs personnels et professionnels
- Développer son assertivité pour établir des relations constructives
- Mettre en œuvre un comportement proactif pour avancer personnellement et professionnellement
- Tirer parti de ses émotions

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes pédagogiques

- Exposé interactif
- Test autodiagnostic
- Exercices d'application
- Mises en situation
- Analyses individualisées

# EMPOWERMENT (Être Acteur de Son Développement)

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Programme de la formation

### 1) Développer la satisfaction de ses besoins

- Identifier ses besoins fondamentaux.
- Reconnaître sa valeur intrinsèque.
- Augmenter sa tolérance à la frustration.

*Exercice : Autodiagnostic de ses besoins et de leur priorisation ; analyse individualisée.*

### 2) Identifier ses motivations

- Choisir ou subir ?
- Savoir se motiver.
- Atteindre ses objectifs personnels et professionnels.

*Exercice : Autodiagnostic des motivations. Analyse individualisée.*

### 3) Savoir analyser ses erreurs et ses succès

- Savoir se responsabiliser face à ses erreurs.
- Redéfinir les échecs et en tirer profit.
- Identifier les causes de ses succès.

*Exercice : Étude de cas. Évaluation des causes d'échecs et de réussites. Analyse individualisée.*

### 4) Développer l'affirmation de soi pour établir des relations constructives

- Identifier les attitudes de base : assertivité, passivité, agressivité, manipulation.
- Combattre ses tendances néfastes.
- Savoir demander et obtenir.
- Oser dire non.
- Appliquer la méthode DESC.

*Exercice : Autodiagnostic des attitudes de base. Exercices d'application de la méthode DESC. Mises en situation.*

### 5) Développer ses comportements proactifs

- Identifier ses sphères : entre influence et préoccupations.
- Être réactif ou proactif ?
- Surmonter ses blocages personnels.
- Savoir s'autodéterminer en toute situation.
- Cesser de procrastiner.

*Exercice : Exercices d'application des attitudes réactives et proactives. Mises en situation.*

### 6) Développer son potentiel émotif

- Identifier son registre émotionnel.
- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Savoir confronter ses pensées spontanées irrationnelles.

*Exercice : Autodiagnostic de ses émotions. Exercices de confrontation des émotions néfastes.*

### 7) Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs Smart. de progrès cognitifs et comportementaux.
- Bâtir son plan d'action personnel de développement des capacités.

*Exercice : Rédaction d'un plan d'action personnel de développement de ses capacités. Analyse individualisée.*