

SPACE
& TIME



Conseil et assistance en organisation
et en ressources humaines

www.spaceandtime.eu

CONTACT

Isabelle WACHENHEIM

TEL (+352) 621 618 346

contact@spaceandtime.eu



Conseil



Formation



Accompagnement individuel



Médiation – Traitement des conflits



Assistance organisationnelle et R.H.



Diagnostic organisationnel et social



Management de transition

Nos formations

PERFORMANCE ET BIEN-ETRE DEVELOPPEMENT
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

GESTION D'EQUIPE

TRAITEMENT DES CONFLITS

COMMUNICATION



ZEN52

Apprendre en s'amusant

Un jeu de l'oie et des cartes pour mieux comprendre le stress ou tester ses compétences sur les risques psychosociaux.

Le Wort parle de ZEN52

<https://www.wort.lu/fr/luxembourg/apprenez-a-jouer-avec-la-gestion-du-stress-5e13683ada2cc1784e353719>

Chaque personne est unique et perçoit son stress de manière différente. Apprendre à mieux connaître ses collègues afin de mieux les comprendre est un des objectifs de ce jeu.

Les avantages :

- Jouer en s'amusant permet d'améliorer les connaissances des apprenants sur un sujet « sérieux » tout en procurant du plaisir.
- En jouant, la parole se libère : cette journée est un moment de réflexion, de paroles et d'échange d'expériences et de ressentis.
- Nous mettons en valeur l'expérience du collaborateur et son envie de changer les choses, pour comprendre ses problématiques et le guider vers des pistes d'amélioration. Nous accompagnons les dirigeants, responsables RH, managers et travailleurs désignés qui cherchent à améliorer la qualité de vie au travail de leurs équipes à se poser les bonnes questions.
- Outil de cohésion d'équipe, il détecte les points d'amélioration en incitant à communiquer.

NOS FORMATIONS

Etre performant tout
en préservant le
bien-être au travail

Comment être plus efficace sans affecter sa santé ?

- par une meilleure adaptation aux incertitudes **NOUVEAU**
- par une meilleure gestion des émotions **NOUVEAU**
- par la préparation d'une réunion efficace...et zen
- par une meilleure gestion des priorités et des tâches à accomplir
- par une bonne utilisation d'Outlook
- par une meilleure approche du changement
- par l'apprentissage de la gestion de projet

- **ET NOUVEAU : Gérer son stress en période de turbulences**

Ces formations sont dispensées en intra ou extra-entreprises, individuelles ou collectives, en présentiel ou vidéo.

Efficacité professionnelle - Développement personnel

Connaissance de soi

- Gérer son stress pour mieux vivre
- Comprendre les risques psychosociaux pour agir
- Assertivité: s'affirmer sans crainte ni agressivité
- L'auto-motivation, moteur de performance
- Mieux gérer ses émotions
- Oser (se) responsabiliser

Les relations professionnelles

- Le changement : mieux le comprendre, c'est mieux l'accepter
- La mixité : comprendre les différences de chacun pour optimiser ses relations
- Les conflits : Prévenir et traiter les conflits
- Les plaintes et les comportements difficiles : savoir les écouter et les gérer
- L'orientation client : au delà du produit, un service et un savoir-faire pour se démarquer

Communication et nouveaux outils

Bien communiquer pour être compris

- Etre assertif : s'affirmer sans crainte ni agressivité
- Améliorer sa communication managériale
- Argumenter pour convaincre
- Rédiger pour être compris
- Synthétiser à l'écrit et à l'oral
- Savoir accueillir son client
- Connaître les fondamentaux de l'accueil au téléphone
- Améliorer son image professionnelle
- Sensibilisation au langage non-verbal
- Prévenir et traiter les conflits

Communiquer avec les nouveaux outils de communication

- Intégrer les réseaux sociaux dans sa stratégie de communication
- Créer son profil sur LinkedIn
- Animer une réunion digitale **NOUVEAU**

Orientation client

- L'approche client: au delà du produit, un service



Gestion d'équipe

Leadership

- Les bases du management
- Etre manager, devenir leader
- Développer son leadership pour mieux gérer les équipes
- Comment devenir un leader stratégique
- Qu'est-ce que le management authentique ?
- Oser, (se) responsabiliser, déléguer efficacement
- Améliorer les résultats de son équipe grâce à une bonne organisation
- Accompagner le changement
- Mieux gérer le stress de son équipe
- Innover sans se ruiner
- Comment agir face aux risques psychosociaux : stress, harcèlement, burnout...
- Gérer les situations difficiles
- Gérer des réunions d'équipe en vidéoconférence **NOUVEAU**



La médiation professionnelle

Traiter les conflits ou anticiper les risques relationnels : la **médiation professionnelle** permet de travailler sur la qualité de la relation.

La médiation est un processus structuré au cours duquel un tiers indépendant, impartial, neutre et tenu à la confidentialité, accompagne les parties en litige pour qu'elles trouvent elles-mêmes, librement, la meilleure solution au litige qui les oppose.

La mise en place de ce processus est préconisée pour toutes les relations conflictuelles, quel que soit l'état de la relation. Situations bloquées, disputes ou relations distantes ou tendues gênent la performance et le bien-être au travail.

Un accompagnement efficace grâce à une méthodologie, un savoir-faire, un comportement adapté pour arriver à un résultat pérenne.

- *Audit du climat social*
- *Traitement des conflits*
- *Animation de réunions, débats*
- *Assistance à la recherche de solutions*
- *Accompagnement pour une prise de décision commune*



Des formations personnalisées sont créées en fonction de vos attentes.

Le nombre d'apprenants oscille entre 1 et 8 personnes.

Généralement les formations sont dispensées à Esch-sur-Alzette ou dans vos locaux.

Les sessions sont adaptées aux besoins de votre organisation et aux attentes des participants.

Elles peuvent être totalement personnalisées grâce à une observation sur le terrain en amont de la session et un suivi quelques semaines après.

Cela permet

- De comprendre les habitudes de travail et de proposer des pistes d'amélioration et un suivi
- De vérifier que les nouvelles habitudes de travail sont bien ancrées

Des sessions individuelles sont organisées en fonction de la problématique rencontrée et des contraintes horaires.

- Rédiger une fiche de poste ou une procédure
- Mener un entretien de recrutement
- Préparer un entretien annuel
- Mettre en place un plan de formations
- Gérer une situation difficile

Sont des thèmes souvent demandés par les managers.

Quel serait votre sujet ?

Le sur-mesure

Le parcours d'Isabelle Wachenheim

Consultante, formatrice et médiatrice certifiée
Fondatrice et dirigeante de Space&Time

- Plus de 30 ans au service de l'humain et de l'organisation
- Sa préoccupation est de prendre en considération l'individu tout en restant aligné aux impératifs de l'entreprise. (Stratégie, valeurs, environnement...)

Une expérience riche et variée :

- 15 années de management et d'organisation
- 10 ans d'expérience en tant que formatrice en développement personnel
- Bonne connaissance du monde médical (7 ans) et bancaire (16 ans) puis DRH dans une société de conseils stratégiques
- Création de Space&Time en 2012.

www.spaceandtime.eu

CONTACT

Isabelle WACHENHEIM

TEL (+352) 621 618 346

contact@spaceandtime.eu

