

**LE CATALOGUE
DES FORMATIONS
espace & solutions**

Mars 2010

Sommaire

Formation sur mesure	P.3
Expérimentez la posture du Manager-Coach	P.7
Réussir vos projets	P.11
Univers et Team Building	P.15
L'entraîneur sportif du 21^{ème} siècle	P.19

FORMATION SUR MESURE

FORMATION SUR MESURE

1- Public concerné :

Dirigeants, responsables de formation ou des ressources humaines, managers, chefs de services, salariés...

2- Finalités :

- Construire des « solutions formations » au plus près de vos attentes, de vos besoins.
- Adapter sur le fond et la forme, en fonction de vos contraintes et de la réalité de votre activité, des sessions de formation.

3- Les « PLUS » de la formation sur mesure :

- Des sessions de formations adaptées sur le fond et sur la forme pour répondre au mieux à vos objectifs (par journées, demi-journées, regroupées ou espacées, avec ou sans accompagnement individuel post-formation...).
- Travaillez sur des situations réelles avec l'appui des autres stagiaires et de l'animateur.
- Dès le premier jour, explorer directement les thèmes importants pour vous, au cœur de votre pratique professionnelle.
- Au-delà des aspects techniques, vous serez en capacité de transférer vos apprentissages dans de multiples contextes professionnels
- Possibilité de mobiliser d'autres formateurs professionnels expérimentés en appui pour des grands groupes ou des demandes particulières.

4- Préalables :

- L'évolution est constante et l'apprentissage permanent.
- Apprendre c'est changer.
- Vous savez déjà piloter vos équipes et vos projets, vous pouvez enrichir vos savoirs faire et savoirs être.
- On apprend mieux et plus vite en expérimentant et en mettant l'accent sur les processus.

FORMATION SUR MESURE

5- Programme :

- A construire ensemble à partir de la définition d'objectifs assortis d'indicateurs. Précisez à partir de votre situation présente ce que vous souhaitez obtenir !
- A titre d'exemples les thèmes suivants pourront être travaillés :
 - Renforcer son efficacité managériale,
 - Améliorer sa communication interpersonnelle,
 - Développer la confiance en soi,
 - Renforcer et développer la cohésion d'équipe,
 - Conduire vos réunions avec plus d'efficacité,
 - Savoir gérer les succès et les échecs,
 - ...

6- La dynamique pédagogique:

- Formations « interentreprises » ou « intra-entreprises » en fonction de la demande.
- Formats à définir (durée, calendrier, taille du groupe...).
- Possibilité de réaliser un accompagnement individuel post-formation (par exemple de 2 séances de 2 heures), pour intégrer encore mieux les apprentissages dans les situations professionnelles spécifiques.
- Nos formations sont éligibles au DIF.

7- Lieu et calendrier :

- France / à définir

8- Tarifs :

- Tarifs : à définir

FORMATION SUR MESURE

9- L'intervenant :



Gilles VIALARD, fondateur et dirigeant de l'entreprise « espace et solutions ». Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL. Il accompagne aujourd'hui des dirigeants et des salariés d'entreprises, d'associations et du secteur public. Il travaille également avec des équipes et des organisations. Avec près de 15 ans de parcours professionnel de direction et d'encadrement de structures privées et publiques et de gestion de programmes internationaux, Gilles Vialard possède une solide expérience de management et de conduite de projets partenariaux.

Il coach aussi des artistes et des personnes l'ayant choisit pour relever leurs défis personnels.

Membre de l'ICF (International Coaching Fédération) :
<http://www.coachfederation.fr/>

EXPERIMENTEZ LA POSTURE DU MANAGER-COACH

EXPERIMENTEZ LA POSTURE DU MANAGER-COACH

Parce que l'écologie humaine est au centre des préoccupations de l'évolution des pratiques managériales du XXIème siècle, intégrez la posture et les outils du coaching.

1- Public concerné :

Cette formation s'adresse aux managers, responsables d'équipes, chefs de services et aux dirigeants qui maîtrisent déjà les bases du management et de la communication.

2- Finalités de la formation :

Permettre au manager de :

- Accroître son efficacité individuelle au service de la performance collective du projet et/ou de l'organisation.
- Augmenter son confort, celui de son équipe et gagner en « fluidité ».
- Faire grandir le plaisir et développer la synergie et l'intelligence collective.
- Encourager l'éclosion et le développement de vocations chez ses collaborateurs, révéler les talents et les potentialités.
- Donner du sens, une direction et une signification à son équipe, apporter, exprimer et faire partager une vision.

3- Les « PLUS » de la formation :

- Une formation accompagnement conçue sur **2 journées consécutives et 2 fois 2 heures d'accompagnement individuel.**
- La présence permanente de deux coach professionnels, aux expériences et parcours différents et complémentaires, pour animer la formation.
- Découvrir et expérimenter les outils et la posture du Coach en utilisant la force du groupe.
- Travailler dès le premier jour sur des situations professionnelles réelles avec l'appui des autres stagiaires, en définissant un objectif à atteindre.

4- Préalables :

- L'évolution est constante et l'apprentissage permanent.
- Apprendre c'est changer.
- Vous savez déjà manager, vous pouvez enrichir vos savoirs faire et savoirs être.
- On apprend mieux et plus vite en expérimentant et en mettant l'accent sur les processus.

EXPERIMENTEZ LA POSTURE

DU MANAGER-COACH

5- Programme :

Jour 1 :

- Le management durable et l'écologie humaine, approche générale.
- Manager et manager-coach, similitudes et différences.
- Adopter la posture du coach.
- Développer une communication efficace par l'écoute active.
- Définir efficacement des objectifs pour donner une direction à vos collaborateurs et « booster » leur engagement.

Jour 2 :

- Maîtriser les gammes du coaching : le feed-back et l'art du questionnement.
- Savoir prendre du recul, de la hauteur sur un défi relationnel pour trouver des solutions.
- Identifier le bon niveau d'intervention dans une situation donnée pour agir efficacement.
- S'engager dans un contrat de changement.

6- Dynamique pédagogique

- Explorer et mettre en pratique les apprentissages avec l'appui du groupe lors des 2 jours en collectif.
- 2 séances individuelles dans les 4 à 6 semaines qui suivent la session de 2 jours, pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé sur une période au-delà des 2 jours.
- Pour le suivi des plans d'actions définis par chacun, lors des journées collectives et formalisés dans les contrats d'engagements, et un accompagnement personnalisé sur des objectifs complémentaires.

7- Modalités pratiques :

- Taille du groupe limité à 14 participants maximum, taille minimum 6 personnes.
- Les séances d'accompagnements individuels seront préférentiellement réalisées à l'extérieur du lieu de travail des stagiaires. Un lieu à proximité du lieu de travail sera proposé.
- La participation aux 2 jours ne peut pas être dissociée de l'accompagnement individuel.
- Nos formations sont éligibles au DIF.

8- Lieu et calendrier :

- Lieux de formation : Marseille (possibilité d'adaptation en fonction du nombre de participants et de leur provenance)
- 4-5 février 2010 / 1-2 avril 2010 / 3-4 Juin 2010 / 16-17 Septembre 2010

9- Tarifs :

Module de 2 jours + 2 séances de 2 heures en accompagnement individuel : **980 €** par personne

Tarifs intra entreprises nous consulter.

EXPERIMENTEZ LA POSTURE

DU MANAGER-COACH

10- Les intervenants :



Michèle AVARO, coach, Master PNL, Médiatrice (certification Institut d'Etudes Politiques d'AIX en cours).

Coaching individuel et d'équipe, Médiation en entreprise, organisation de séminaires, congrès sous la forme de Mégatelier.



Brigitte SANSONE- PIRO, Consultante associée et Responsable du Département Ressources Humaines au Cabinet S&Co. Coach certifiée, Master en PNL.

Coaching Individuel et d'équipe. Conseil en RH, Ingénierie et animation de formations en Management, Communication, Gestion de Conflits, Team Building.



Gilles VIALARD, fondateur et dirigeant de l'entreprise « espace et solutions ». Coach certifié, Master PNL.

Coaching individuel et d'équipe, Ingénierie et animation de formations en Management, Communication, Préparation mentale.

Tous les trois sont membres de l'ICF (International Coaching Fédération) :
<http://www.coachfederation.fr/>

Clients référents : L'occitane, CG 13, ST Microélectronics, CCI Marseille, MPM, Ricard, ENAP, La CRAM, , le Groupe ALTEREO (eau et de l'environnement), SPI Environnement, Mistres Motoculture, APSIAD, CYPRES, ACSSQ, Plate forme d'initiative locale HPI, Coopérative S.C.A., Pays de Haute Provence, Quarantezero Academy, ...

REUSSIR VOS PROJETS

REUSSIR VOS PROJETS

« Il n’y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va » Sénèque.

1- Public concerné :

Cette formation s’adresse aux chefs de projets, aux créateurs et créatrices d’entreprises et d’activités.

2- Finalités de la formation :

- Développer une communication au service de la performance,
- Pour développer votre activité, votre projet, en prenant en compte les intérêts de toutes les parties concernées.
- Pour développer votre efficacité personnelle.
- Pour mieux communiquer et améliorer vos relations aux autres dans la vie professionnelle et personnelle
- Pour développer votre créativité.
- Pour savoir faire des choix et sortir de la confusion.
- Pour mieux gérer votre temps en conciliant vie professionnelle et vie personnelle

3- Les « PLUS » de la formation :

- Une formation accompagnement conçue sur **trois journées à raison d’une journée par mois, pour vous permettre de mettre en pratique immédiatement vos apprentissages.**
- Découvrir et expérimenter des outils en utilisant la force et l’expérience du groupe.
- Travailler dès le premier jour sur des situations professionnelles réelles avec l’appui des autres stagiaires, en définissant un objectif à atteindre.

4- Préalables :

- L’évolution est constante et l’apprentissage permanent.
- Apprendre c’est changer.
- Vous savez déjà exercer votre métier, vous pouvez enrichir vos savoirs faire et savoirs être.
- On apprend mieux et plus vite en expérimentant et en mettant l’accent sur les processus.

REUSSIR VOS PROJETS

5- Programme :

Jour 1 : Donner de l'énergie à votre projet.

- Auto-évaluez vos niveaux de satisfaction...
- Définir un objectif avec efficacité en prenant en compte votre environnement pour « booster » vos réalisations. (les critères d'un objectif bien formulé, 7 questions pour définir vos objectifs et donner de l'énergie à vos projets)
- Identifier vos états ressources en tant que chef d'entreprise / chef de projet.
- Mobilisez vos meilleurs états ressources dans les moments opportuns.

Jour 2 : Savoir décider, savoir gérer son temps.

- Identifier et hiérarchiser vos valeurs.
- Identifier l'important du non important,
- Identifier l'urgent du non urgent.
- Définir et tenir ses engagements.

Jour 3 : « Bosster » votre créativité

- Communiquer efficacement.
- Etablir les conditions d'une bonne communication et la synchronisation.
- La reformulation pour lever les ambiguïtés.
- Explorer et tester d'autres points de vue pour avoir plus d'informations, plus de choix.
- Développer votre créativité, appliquer la technique du story board de Walt Disney.

6- La dynamique pédagogique:

- Formations « interentreprises » ou « intra-entreprises » en fonction de la demande.
- Taille du groupe limité à 12 participants maximum, taille minimum 6 personnes.
- La participation aux 3 jours ne peut pas être dissociée.
- Nos formations sont éligibles au DIF.

7- Lieu et calendrier :

- France / Marseille (ou proximité) : à définir

8- Tarifs :

- Tarifs : 850€ HT.

Option : si vous souhaitez un accompagnement individuel de 2 ou 3 séances après la formation, nous définirons un nouveau contrat (prix : 150€/séance)

Tarifs intra entreprises nous consulter.

REUSSIR VOS PROJETS

9- L'intervenant :



Gilles VIALARD, fondateur et dirigeant de l'entreprise « espace et solutions ». Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL. Il accompagne aujourd'hui des dirigeants et des salariés d'entreprises, d'associations et du secteur public. Il travaille également avec des équipes et des organisations. Avec près de 15 ans de parcours professionnel de direction et d'encadrement de structures privées et publiques et de gestion de programmes internationaux, Gilles Vialard possède une solide expérience de management et de conduite de projets partenariaux.

Il coach aussi des artistes et des personnes l'ayant choisit pour relever leurs défis personnels.

Membre de l'ICF (International Coaching Fédération) :
<http://www.coachfederation.fr/>

UNIVERS ET TEAM BUILDING

TEAM BUILDING

Donnez de l'espace à votre équipe : Offrez-lui la Lune et les étoiles !

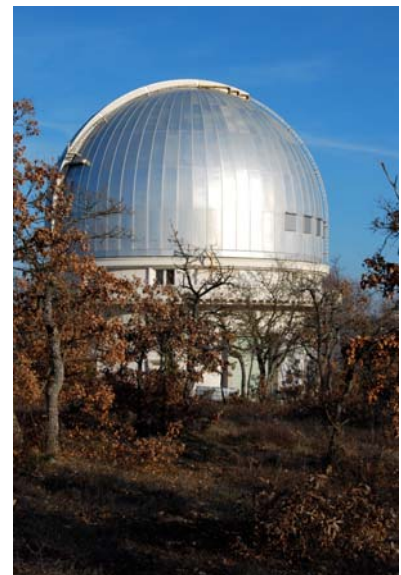
1- Public concerné :

Equipes professionnelles constituées, groupes de personnes souhaitant renforcer leurs liens et leur efficacité professionnelle.

Vous êtes dirigeant d'entreprise, manager, chef d'équipe ou de projet, cette offre est pour vous.

2- Finalités de la session de Team Building :

- Vous souhaitez vivre une expérience intense en équipe pour mieux coopérer, mobiliser l'énergie collective et créer une synergie ?
- Vous constatez des difficultés de communication au sein de votre équipe, vous souhaitez renforcer la cohésion de votre équipe ?
- Vous désirez faire grandir la conscience du groupe, améliorer la place et l'apport de chacun dans le groupe ?
- Vous avez l'ambition de voir plus loin ensemble, de développer une vision commune ?
- Vous voulez partager des moments conviviaux, riches en émotions et sensations, des moments uniques de connexion avec l'Univers ?
- Vous avez pour objectif d'avoir un regard différent sur la situation qui est la votre, pour trouver de nouvelles solutions ?



3- Les « PLUS » de cette offre innovante :

- Une proposition originale dans un environnement totalement préservé.
- Une double compétence à votre service, les regards croisés d'**un scientifique** et d'**un coach** pour vous accompagner dans une alliance entre observation astronomique et cohésion d'équipe.
- Entre planètes, étoiles, constellations, et galaxies quelle équipe êtes-vous, souhaitez-vous être ? Prenez de la hauteur, de la distance, des années lumières pour regarder différemment votre réalité et découvrir de nouvelles opportunités.
- Une prestation sous un ciel d'une rare clarté, dans un centre de recherche astronomique mondialement reconnu.
- Une unité de lieu et de temps.
- Pilotez votre projet les pieds sur terre et la tête dans les étoiles.

TEAM BUILDING

4- Programme:

Jour 1 (après-midi) : Définir un cap...

- Accueil, présentation.
- Apports théoriques sur la perception et la représentation de l'Univers et visite de l'Observatoire Astronomique de Haute Provence (CNRS) : « sonder la lumière »

Soirée : Un voyage au milieu de l'Univers...

Jour 2 (matinée) : Feed-back, partage et pont vers le futur !

- Retour sur la soirée d'observation.
- A partir de cette expérience, quelles solutions nouvelles apparaissent, qu'allez-vous construire à présent, qu'est-ce que cela vous permettra de nouveaux ? Par quoi allez-vous

5- La dynamique pédagogique:

- Apports théoriques, visites des installations, soirée d'observation commentée.
- Le ciel, les étoiles, les planètes, les galaxies... rapport à l'espace et au temps.
- Echanges et mises en situations : quels points communs, quelles différences entre la vie « au dessus de nous » et la vie entre nous, au sein de notre équipe, dans notre entreprise, dans notre environnement...?
- Temps conviviaux partagés dans un lieu exceptionnel !
- Taille du groupe limité à 15 participants maximum, taille minimum 8 personnes.

6- Lieu et calendrier :

- France : Région Provence Alpes Côte d'Azur à St Michel l'Observatoire, à 1 heure de la Gare TGV d'Aix –en-Provence et à 1h15 de l'aéroport Marseille-Provence.
- Date : en fonction de vos demandes (sauf 5 jours avant et après la pleine Lune)

7- Tarifs :

- Tarifs (à titre d'exemple pour 10 personnes) : 4000€ HT tout compris (hébergement, repas, visites, accompagnement...)

Vous avez des demandes spécifiques : contactez nous.

Cette prestation peut également être réalisée près de chez vous avec du matériel d'observation transportable (en fonction des conditions). Possibilité d'offrir à votre équipe du matériel d'observation, comme souvenir de cette expérience mémorable, et pour garder le lien encore plus vivant. Renseignez-vous.




TEAM BUILDING

8- Les intervenants :

Slim HAMDANI est ingénieur et docteur en science physique (EPFL), puis a fait une thèse sur le développement instrumental en optique adaptative, travaillé sur l'interférométrie optique, sur la détection de la vie sur les exo-planètes et sur la détection des ondes gravitationnelles. Il se consacre à présent à la médiation scientifique, l'organisation et l'animation d'événements en astronomie.



Avec  il concrétise un projet qui lui a toujours été très cher: nos connaissances de l'Univers enfin accessibles à tous en toute simplicité! <http://www.tiens-lunivers.fr>

Gilles VIALARD, fondateur et dirigeant de l'entreprise « espace et solutions ». Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL.

Avec près de 15 ans de parcours professionnel de direction et d'encadrement de structures privées et publiques et de gestion de programmes internationaux, il possède une solide expérience de management et de conduite de projets partenariaux.



Aujourd'hui, il accompagne des dirigeants et des salariés d'entreprises, d'associations et du secteur public. Il travaille également avec des équipes et des organisations

Membre de l'ICF (International Coaching Fédération) :
<http://www.coachfederation.fr/>



***Aucun de nous en agissant seul, ne peut atteindre le succès.
(Nelson MANDELA)***

L'ENTRAINEUR SPORTIF DU 21EME SIECLE

L'ENTRAINEUR SPORTIF

DU 21^{EME} SIECLE

Parce que la performance est un équilibre précis entre la tête, le corps et le cœur...

1- Public concerné :

Cette formation s'adresse aux entraîneurs et moniteurs qui travaillent avec des sportifs et qui souhaitent compléter leurs compétences avec les outils du Coaching. Elle est également destinée aux coachs qui accompagnent des sportifs (quelque soit leur sport) à titre personnel ou professionnel.

2- Finalités de la formation :

- Développer une communication au service de la performance,
- définir des objectifs efficaces,
- donner du feed-back de manière précise,
- exploiter finement les leviers spécifiques de la motivation,
- enseigner en coachant,
- progresser à chaque entraînement, à chaque match quelque soit le résultat,
- reconnaître et gérer les émotions,
- découvrir et utiliser des outils ludiques pour travailler le mental,
- développer une prise en compte global du sportif,
- accompagner la préparation mentale des athlètes.

3- Les « PLUS » de la formation :

- Découvrir et expérimenter les outils et la posture du Coach en utilisant la force du groupe.
- Bénéficier, si vous le souhaitez, d'un accompagnement individuel de 2 séances suite à la formation, pour implémenter les changements désirés.
- La présence permanente de deux coach professionnels, aux expériences et parcours différents et complémentaires, pour animer la formation (si nombre de personnes suffisant).

4- Préalables :

- L'évolution est constante et l'apprentissage permanent.
- Apprendre c'est changer.
- Vous savez déjà entraîner et coacher, vous pouvez enrichir vos savoirs faire et savoirs être.
- On apprend mieux et plus vite en expérimentant et en mettant l'accent sur les processus.

L'ENTRAINEUR SPORTIF DU 21^{ÈME} SIECLE

5- Programme :

- Entraîneur et entraîneur du 21^{ème} siècle, similitudes et différences.
- La posture du coach.
- Techniques de communication avancées.
- Définir efficacement des objectifs pour donner une direction à ses sportifs et « booster » leur engagement.
- Communiquer pour motiver chaque personne individuellement.
- Maîtriser les gammes du coaching : le feed-back et l'art du questionnement.
- Savoir prendre du recul, de la hauteur sur des situations bloquées pour trouver des solutions.
- Corps-mental-émotion, ou comment ces trois entités sont intimement liées et peuvent être des leviers pour la performance.
- Reconnaître ses états internes limitants et performants et les gérer efficacement.
- Identifier le bon niveau d'intervention dans une situation donnée pour agir efficacement.
- Croyances et valeurs, en faire des alliées.
- Savoir comprendre et utiliser le langage du corps.
- Les espaces « entre ».
- L'entraînement mental de la technique par la visualisation.
- Le coaching pour enseigner. Utiliser la maïeutique chère à Socrate.
- Les représentations mentales systémiques.
- Les images mentales comme feed forward.
- Le flow.

6- La dynamique pédagogique:

- La plupart de la formation se déroule en salle, en alternant théorie et pratique. Cependant, certains exercices sont proposés sur des terrains de sport.
- Une demi-journée de la formation sera consacrée à la création et au développement selon le sport de prédilection de chaque participant.
- Cette formation est proposée sous deux formats :
 - 9 jours consécutifs (formule intensif)
 - 3 sessions de 3 jours (formule « espace entre »)

7- Lieu et calendrier :

- France / Marseille (ou proximité) : à définir avec vous.
- Suisse / Genève : du 14 au 22 août 2010 (formule intensive)

8- Tarifs :

Tarifs : France : 2095 € -

Suisse : CHF 2'990.-

Tarifs pour une formation à l'intérieur d'un club : nous consulter.

L'ENTRAINEUR SPORTIF DU 21^{EME} SIECLE

9- Les intervenants :



Nicolas von Burg Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL. Il travaille comme coach, préparateur mental et formateur. Il accompagne, suit et guide des individus comme des équipes dans différents milieux : vie de tous les jours, entreprise, sport, milieux artistiques, etc.

Ancien joueur de tennis de niveau international puis entraîneur, Nicolas Von Burg possède une expérience étendue de la gestion mentale et émotionnelle et du coaching sportif. Il a entraîné et coaché plusieurs dizaines de sportifs au niveau national et international. Il anime également des conférences sur le coaching, la préparation mentale et des thèmes avoisinants.

Enfin, il dirige une académie de tennis à Genève où il a mis en place une pédagogie découlant des principes du coaching.

Membre de la société Romande de coaching.



Gilles VIALARD, fondateur et dirigeant de l'entreprise « espace et solutions ». Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL.

Il accompagne aujourd'hui des dirigeants et des salariés d'entreprises, d'associations et du secteur public. Il travaille également avec des équipes et des organisations.

Avec près de 15 ans de parcours professionnel de direction et d'encadrement de structures privées et publiques et de gestion de programmes internationaux, Gilles Vialard possède une solide expérience de management et de conduite de projets partenariaux.

Il coach aussi des artistes et des personnes l'ayant choisit pour relever leurs défis personnels.

Membre de l'ICF (International Coaching Fédération) :
<http://www.coachfederation.fr/>