

★ OBJECTIFS

- Connaître les différents sinistres qui peuvent toucher un bâtiment
- Connaître les réglementations spécifiques autour de la construction du bâtiment
- Connaître les différents axes possibles d'amélioration de la qualité d'une construction

i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10'19'30

🏠 FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo étudie les dossiers au cas par cas et vous accompagne dans les démarches de financement.

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Supports de cours théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz composés de QCU

📞 CONTACT

Tél :
01 84 80 80 95

E-mail :
accompagnement@evolugo.fr

NDA :
42680221468

Nom de l'accompagnateur :
Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

- Test de positionnement **5'00**

Module 1 : Stress et Travail font-ils bon ménage ?

- Le stress fait partie intégrante du travail (Partie 1) **6'02**
- Le stress fait partie intégrante du travail (Partie 2) **5'42**
- Le stress fait partie intégrante du travail (Partie 3) **4'25**
- Pourquoi la sophrologie ? (Partie 1) **6'38**
- Pourquoi la sophrologie ? (Partie 2 – les techniques) **8'18**

Total : 31'05

Module 2 : Le travail c'est la sante ?

- Les souffrances du travail (Partie 1) **6'56**
- Les souffrances du travail (Partie 2) **5'20**
- Les souffrances du travail (Partie 3) **8'07**
- Quelques clés pour s'alléger de ses besoins **6'19**

Total : 26'42

Module 3 : Face au stress, adoptez la double approche

- Lutter contre le stress : une stratégie en 2 temps **5'12**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs (partie 1) **6'28**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs (partie 2) **6'56**
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress **5'26**

Total : 24'02

Module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail

- Faire un audit selon la double approche **3'03**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseur (Partie 1) **6'34**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseur (Partie 2) **6'27**
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress **9'35**

Total : 25'39

★ OBJECTIFS

- Connaître les différents sinistres qui peuvent toucher un bâtiment
- Connaître les réglementations spécifiques autour de la construction du bâtiment
- Connaître les différents axes possibles d'amélioration de la qualité d'une construction

i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10'19'30

🏠 FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo étudie les dossiers au cas par cas et vous accompagne dans les démarches de financement.

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Supports de cours théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz composés de QCU

🗨️ CONTACT

Tél :

01 84 80 80 95

E-mail :

accompagnement@evolugo.fr

NDA :

42680221468

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

Module 5 : Doper son énergie

- Fatigué ? Faites votre audit selon la double approche 5'15
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs (Partie 1) 9'43
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs (Partie 2) 10'51
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress (Partie 1) 8'04
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress (Partie 2) 5'23

Total : 39'16

Module 6 : Se sentir à la hauteur

- Se sentir à la hauteur 10'22
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 1) 6'32
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 2) 8'07
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 3) 9'20
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 4) 9'25
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (Partie 1) 9'11
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (Partie 2) 10'31

Total : 1'03'28

Module 7 : Créer des relations satisfaisantes

- Créer des relations satisfaisantes 7'36
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 1) 8'28
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 2) 8'14
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 3) 9'39
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 4) 11'14
- Étape 1 : Faire évoluer vos stressseurs (Partie 5) 10'28
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress 10'20

Total : 1'05'59

Module 8 : Concilier vie professionnelle et vie privée

- Concilier vie professionnelle et vie privée 6'17
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs (Partie 1) 7'35
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs (Partie 2) 9'14

Sophrologie au travail

(17'55'54 heures)

SOPH-01

★ OBJECTIFS

- Connaître les différents sinistres qui peuvent toucher un bâtiment
- Connaître les réglementations spécifiques autour de la construction du bâtiment
- Connaître les différents axes possibles d'amélioration de la qualité d'une construction

i INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10'19'30

🏠 FINANCEMENT

Une action de formation peut faire l'objet d'une prise en charge OPCO. Evolugo étudie les dossiers au cas par cas et vous accompagne dans les démarches de financement.

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Supports de cours théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz composés de QCU

🗨️ CONTACT

Tél :

01 84 80 80 95

E-mail :

accompagnement@evolugo.fr

NDA :

42680221468

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs (Partie 3) 6'21
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (Partie 1) 6'53
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (Partie 2) 8'19

Total : 44'39

Module 9 : Retrouver du sens et de la motivation

- Retrouver du sens et de la motivation 7'01
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs (Partie 1) 10'41
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs (Partie 2) 9'34
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stressseurs (Partie 3) 9'34
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (Partie 1) 10'09
- Étape 2 : Agir sur les effets du stress (Partie 2) 5'19

Total : 52'18

Module 10 : Passer un pacte de zénitude avec soi-même

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même 3'20
- Les 6 engagements de la zénitude 8'06
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même (Partie 1) 7'02
- D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même (Partie 2) 9'15

Total : 27'43

- Test de satisfaction 5'00

Total : 17'55'54