

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public** : Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis** : Aucun
- **Durée** : 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨 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 : Généralités sur le stress

- Qu'est-ce que le stress ? **2'03**
- Définition psychologique **3'08**
- Les agents stressseurs **3'33**
- Les manifestations et signes du stress **3'23**
- Les conséquences du stress sur la santé **5'44**
- Comment évaluer son stress **1'49**
- L'ascenseur émotionnel :
Qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser ? **16'46**
- Comment la médecine chinoise analyse les émotions **12'25**
- Quiz (25 questions) **25'00**
- TOTAL : 1'15'26**

Module 2 : Gérer le stress et les situations difficiles

- Comment mieux gérer son stress et ses émotions **7'31**
- Résoudre les situations difficiles et les conflits interpersonnels - Partie 1 **14'30**
- Résoudre les situations difficiles et les conflits interpersonnels - Partie 2 **7'29**
- Les solutions pour appréhender le stress **9'04**
- Maîtriser son stress avant une prise de parole **5'44**
- 6 astuces pour surmonter le stress d'un Rendez-vous **3'57**
- Quiz (8 questions) **8'00**
- TOTAL : 56'15**

Module 3 : Techniques de relaxation

- 5 étapes pour lâcher prise rapidement **6'18**

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

📞 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

- Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété **12'57**
- La MINDFULNESS, la méditation pleine conscience **8'27**
- L'EFT ou Emotional Freedom Technique pour réduire le stress **13'40**
- TOTAL : 41'22**

Module 4 : Prévenir le stress

Sous-module 1 : Améliorer son état d'esprit

- Comment être positif - Partie 1 **11'02**
- Comment être positif - Partie 2 **9'40**
- Transformer son stress en énergie positive **5'08**

Sous-module 2 : Améliorer son environnement

- Comment créer un environnement de bien-être au travail et éviter le stress **16'07**
- S'entourer d'influences positives **6'50**
- Éviter les influences négatives **7'21**

Sous-module 3 : Apprendre à s'affirmer

- L'importance de savoir dire non au travail **7'01**
- Comment dire non sans culpabiliser **10'47**
- Quiz (6 questions) **6'00**
- TOTAL : 1'19'56**

Module 5 : Gérer son temps au travail pour diminuer son stress

- Qu'est-ce que le temps ? **6'54**
- Lois et principes de la gestion du temps – Partie 1 **6'18**
- Lois et principes de la gestion du temps – Partie 2 **10'23**
- Lois et principes de la gestion du temps – Partie 3 **10'27**

Gestion du stress (10'33'03 heures) GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

📞 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

○ La gestion du temps en milieu professionnel – Partie 1	10'58
○ La gestion du temps en milieu professionnel – Partie 2	8'58
○ Les techniques d'organisation de travail – Partie 1	9'02
○ Les techniques d'organisation de travail – Partie 2	11'57
○ Quiz (8 questions)	8'00
TOTAL :	1'22'57

Module 6 : Gestion du conflit au sein de l'entreprise

Sous-module 1 : Améliorer son état d'esprit

○ Quelles sont les principales sources de conflit au travail	2'08
○ Du désaccord au conflit	2'57
○ Quels sont les coûts et les risques du conflit	1'34
○ Le conflit peut-il être une opportunité ?	1'45
○ La mécanique interne du conflit	1'50
○ Les 5 étapes du conflit	2'56
○ Les facteurs d'inflation du conflit	1'46
○ Les 3 cerveaux, le stress et le conflit	3'57
TOTAL :	18'53

Sous-module 2 : Développer une intelligence relationnelle

○ Introduction	3'25
○ Établir un rapport d'égal à égal pour vous affirmer avec tact	1'44
○ Cultiver un regard positif	1'10
○ S'affirmer sainement, adopter une attitude constructive	2'33
○ Comment se contrôler et gérer un conflit de manière constructive	1'55
○ Pratiquer l'écoute active	3'07
○ Poser des limites et dire non	3'57
○ Les états du moi, parent, adulte, enfant	6'01

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨 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

- Sortir des jeux relationnels **4'05**
- TOTAL : 27'57**

Sous-module 3 : Résoudre un conflit ouvert

- Introduction **5'18**
- Anticiper et désamorcer les conflits latents **3'51**
- Les préalables à la gestion du conflit **1'00**
- Gestion des conflits internes - Comment s'y prendre **2'17**
- Comment se préparer à aborder un sujet conflictuel **0'44**
- Organiser la rencontre pour dénouer le conflit **2'44**
- Désamorcer l'escalade d'un conflit **2'44**
- Un conflit bien résolu, qu'est-ce que c'est ? **1'20**
- Résoudre un conflit avec un client en 5 étapes **3'11**
- La réunion de régulation : régler les problèmes **3'51**
- TOTAL : 27'00**

Sous-module 4 : Adopter une attitude constructive dans le conflit

- Introduction **1'00**
- Les attitudes face au conflit selon Thomas Kilmann **6'37**
- Gérer nos conflits intérieurs **7'34**
- Maîtriser l'art du contournement **0'35**
- Répondre aux objections du client ou du collaborateur **4'02**
- La méthode DESC - communication non violente **2'10**
- Questionner et changer ses perceptions **3'13**
- Oser le lâcher-prise **5'29**
- Gérer l'après-conflit **1'14**
- TOTAL : 31'54**

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

📞 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

Sous-module 5 : Arbitre ou médiateur - Gérer un conflit en tant que tiers

○ Les approches de la gestion de conflits	2'27
○ Les avantages et rôles du médiateur	3'39
○ Être manager et médiateur	3'31
○ Les qualités du médiateur	1'28
○ Une médiation réussie en 8 étapes	3'38
TOTAL :	14'43

Sous-module 6 : Communiquer dans le désaccord

○ Qu'est-ce qu'un désaccord ?	3'48
○ Ce qu'il faut retenir avant de formuler un désaccord	10'21
TOTAL :	14'09

Sous-module BONUS : Pour aller plus loin

○ Les conflits intergroupes	14'17
○ Réguler les tensions	17'28
○ Communiquer et gérer les conflits	14'49
○ Les règles de communication en situation de conflit	5'32
○ Stratégie de résolution de conflits	7'27
○ La négociation	8'23
○ Le déroulement de la négociation	13'03
○ Découvrir la source de motivation	9'27
○ Les enjeux de la motivation dans l'entreprise	9'39
○ Démotivation et conflit de motivation	18'08
○ Quiz (29 questions)	29'00
TOTAL :	2'27'13

TOTAL : 10'33'03

Module BONUS : Sophrologie au travail

○ Test de positionnement	5'00
--------------------------	------

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

📞 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 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 santé ?

- 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 alléger 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 stressseurs – Partie 1 **6'28**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs – 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 stressseurs – Partie 1 **6'34**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stressseurs – Partie 2 **6'27**
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress **9'35**
- Total :** **25'39**

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

📞 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 stresseurs – Partie 1 **9'43**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs – 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 stresseurs – Partie 1 **6'32**
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs – Partie 2 **8'07**
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs – Partie 3 **9'20**
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs – 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 stresseurs – Partie 1 **8'28**
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs – Partie 2 **8'14**
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs – Partie 3 **9'39**

Gestion du stress

(10'33'03 heures)
GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨 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 : Faire évoluer vos stresseurs – Partie 4 **11'14**
- Étape 1 : Faire évoluer vos stresseurs – 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 stresseurs – Partie 1 **7'35**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs – Partie 2 **9'14**
- Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs – 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 stresseurs - Partie 1 **10'41**
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - Partie 2 **9'34**
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents stresseurs - 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**

Gestion du stress (10'33'03 heures) GESTR-01

★ OBJECTIFS

- Définir et reconnaître son stress
- Apaiser la charge émotionnelle
- Faire face et gérer son stress au quotidien

INFORMATIONS

- **Public :** Professionnels de l'Immobilier ou du crédit
- **Prérequis :** Aucun
- **Durée :** 10h12

i FINANCEMENT

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

🏛️ MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Question/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

🗨️ 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 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**

Total de Sophrologie : 6'40'51
Total de la formation : 10'33'03