

Gestion du stress

(17'55'54 heures)

GS-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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧩 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

- Test de positionnement 5'00

Module 1 : Généralités sur le stress

- Introduction 1'35
- 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 9'00

Total module : 59'26

Module 2 : Gérer le stress et les situations difficiles

- Comment mieux gérer son stress et ses émotions 7'31
- Résoudre les situations difficiles et conflits interpersonnels (Partie 1) 14'30
- Résoudre les situations difficiles et conflits interpersonnels (Partie 2) 7'29
- Les solutions pour appréhender le stress 9'04
- Maîtriser son stress avant une prise de parole en public 5'44
- Stress avant une entrevue : 6 astuces pour surmonter votre angoisse 3'57
- Quiz 6'00

Total module : 54'15

Module 3 : Techniques de relaxation

- 5 étapes pour lâcher prise rapidement 6'18
- Nos exercices de respiration pour combattre le stress et l'anxiété 12'57
-

★ 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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

- La MINDFULNESS, la méditation pleine conscience 8'27
- L'EFT ou Emotionna Freedom Technique pour réduire le stress 13'40

Total module : 41'22

Module 4 : Prévenir le stress

Améliorer son état d'esprit

- Comment être positif (Partie 1) 11'02
- Comment être positif (Partie 2) 9'40
- Comment transformer son stress en énergie positive 5'08

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

Apprendre à s'affirmer

- L'importance de savoir dire non au travail 7'01
- Comment dire non sans culpabiliser 10'47
- Quiz 8'00

Total module : 1'21'56

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

- Qu'est-ce que le temps et les grands principes de gestion du temps ? 6'54
- Lois et principes de la gestion de temps (Partie 1) 6'18
- Lois et principes de la gestion de temps (Partie 2) 10'23
- Lois et principes de la gestion de temps (Partie 3) 10'27
- La gestion du temps en milieu professionnel (Partie 1) 10'58

Gestion du stress (17'55'54 heures) GS-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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

○ 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 (Partie2)	11'57
○ Quiz	8'00

Total module : 1'22'57

Module 6 : La gestion des conflits au sein d'une entreprise

⇒ Sous-module 1 : Comment appréhender le conflit ?

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

⇒ 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, sans fuite, agressivité, manipulation et 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
○ Sortir des jeux relationnels	4'05

★ 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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

⇒ Sous-module 3 : Résoudre un conflit ouvert

- Introduction 5'18
- Anticiper et désamorcer les conflits latents 3'51
- Les préalables avant de gérer le 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, désamorcer l'évitement 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

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

- Introduction 1'00
- Les attitudes face aux conflits selon Thomas Kilmann 6'37
- Gérer nos conflits intérieurs 7'34
- Maîtriser l'art du contournement 0'35
- Répondre aux objections du client ou 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

⇒ 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 points, désamorcer les sources non traitables de conflit et arbitrer le conflit 3'38

★ 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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🛠 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

⇒ 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

⇒ Sous-module 7 : Créer un environnement de travail plus collaboratif

- Introduction 4'14
- Des valeurs pour faciliter la collaboration 0'53
- La charte relationnelle ou code de bonne conduite 6'38
- Les chartes d'engagement mutuel 1'16
- Clarifier rôles et responsabilités pour éviter le conflit pour minimiser les risques de conflit 2'17

⇒ Sous-module 8 : La gestion des conflits au sein d'une entreprise

- 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 25'00

Total module : 4'53'07

★ 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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧩 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

Module 7 : Sophrologie au travail - Partie 1

⇒ Sous-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

⇒ Sous-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

⇒ Sous-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

⇒ Sous-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

⇒ Sous-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

Gestion du stress

(17'55'54 heures)

GS-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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧠 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress (Partie 1) 8'04
- Étape 2 : Agissez sur les effets du stress (Partie 2) 5'23
- Quiz 22'00

Total module : 2'48'44

Module 8 : Sophrologie au travail - Partie 2

⇒ Sous-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

⇒ Sous-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

⇒ Sous-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
- 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

⇒ Sous-module 9 : Retrouver du sens et de la motivation

- Retrouver du sens et de la motivation 7'01
- Étape 1 : Faisons évoluer vos différents

Gestion du stress

(17'55'54 heures)

GS-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 :** 17h55

🏠 FINANCEMENT

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

🧩 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

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
⇒ Sous-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 (Partie1)	7'02
○ D'autres techniques pour passer un pacte de zénitude avec soi-même (Partie2)	9'15
○ Quiz	30'00
Total module : 4'44'07	
• Test de satisfaction	5'00

Total : 17'55'54

★ 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 :** 17h55

🏛 FINANCEMENT

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

🧩 MOYENS

Pédagogiques :

- Apports théoriques
- Études de cas
- Questions/Réponses

Matériels :

- Ordinateurs / Tablettes / Smartphones
- Paperboard

Méthodes d'évaluation :

- Quiz
- QCM

💬 CONTACT

Tél :

01 87 66 02 19

E-mail :

contact@immoforma.fr

NDA :

76311071831

Nom de l'accompagnateur :

Anthony PITKANITSOS

🕒 HORAIRES

Libres en E-learning

L'accompagnement pédagogique

L'accompagnement pédagogique est assuré avec un formateur qui forme l'apprenant dans un parcours individuel, précisément adapté au besoin de l'apprenant dans le but d'obtenir la certification visée.

En dehors des heures de formations prévues, l'organisme prévoit un accompagnement pour s'assurer de la satisfaction de l'apprenant, de la conformité administrative de son dossier ainsi qu'un temps particulier pour la préparation à la certification.

L'accompagnement technique

En début de parcours, un accès e-learning est envoyé à l'apprenant. Son utilisation est facultative mais permet à l'apprenant d'asseoir ses compétences théoriques. Les heures de connexion ne sont jamais décomptées des heures de formation prévues.

L'apprenant a un accès à une plateforme développée en interne par Competences First pour gérer les documents pédagogiques (Attestations, émargement, etc..).