

Gestion du stress (10'33'03 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 :** 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 : Généralités sur le stress

- Introduction 1'35
- Qu'est-ce que le stress 2'03
- Définition psychologique 3'08
- Les agents stresseurs 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

Gestion du stress (10'33'03 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 :** 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

- 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 (10'33'03 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 :** 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

- 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

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, 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

Gestion du stress (10'33'03 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 :** 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

- Les états du moi, parent, adulte, enfant 6'01
- 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 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

Total : 27'00

⇒ 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

Total : 31'54

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

Gestion du stress (10'33'03 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 :** 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

- 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

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 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

Total : 15'18

⇒ **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

Gestion du stress (10'33'03 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 :** 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

○ 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 : 1'58'13

**Total module :
4'53'07**

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

Total : 31'05

⇒ 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

Total : 26'42

⇒ 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 stresseurs (partie 1)	6'28
○ Étape 1 : Faites évoluer vos stresseurs (partie 2)	6'56

Gestion du stress (10'33'03 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 :** 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 2 : Agissez sur les effets du stress 5'26

Total : 24'02

⇒ **Sous-module 4 : Affronter sereinement une surcharge de travail**

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

Total : 25'39

⇒ **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
- 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 : 39'16

**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

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

★ OBJECTIFS

Total : 1'03'28

- 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

⇒ **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

Total : 1'05'59

⇒ **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

Total : 44'39

⇒ **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 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

⇒ **Sous-module 10 : Passer un pacte de zénitude avec soi-même**

Gestion du stress (10'33'03 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

- 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 : 27'43

Total module : 4'44'07

i INFORMATIONS

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

- Test de satisfaction 5'00

🏠 FINANCEMENT

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

Total : 17'55'54

🧠 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