

# Gestion du stress (17'55'54 heures) GS

## ★ 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 :** 17'55'54

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

**Total module : 41'22**

# Gestion du stress (17'55'54 heures)

GS

## ★ 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 :** 17'55'54

## 🏠 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 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
- 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 8'00

**Total module : 1'22'57**

# Gestion du stress (17'55'54 heures)

GS

## ★ 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 :** 17'55'54

## 🏛️ 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 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 |
| ○ 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**

# Gestion du stress (17'55'54 heures) GS

## ★ 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 :** 17'55'54

## 🏛️ 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 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

|  |      |
|--|------|
| ○ 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**

# Gestion du stress (17'55'54 heures)

GS

## ★ 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 :** 17'55'54

## 🏠 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 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 :** 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 |
| ○ Étape 2 : Agissez sur les effets du stress         | 5'26 |

# Gestion du stress (17'55'54 heures) GS

## ★ 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 :** 17'55'54

## 🏠 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

**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 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**

### ⇒ Sous-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
- 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 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**

### ⇒ Sous-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
- 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**

# Gestion du stress (17'55'54 heures)

GS

## ★ 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 :** 17'55'54

## 🏠 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 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**

### ⇒ 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 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**

### ⇒ 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 : 27'43**

**Total module : 4'44'07**

- Test de satisfaction 5'00

**Total : 17'55'54**