



PROGRAMME DE FORMATION

Organisme de formation : LYADIS IMMOBILIER - SIRET 53046976600022

Référence et Intitulé : LF218-1 - Découvrir et appliquer les outils de gestion du stress pour les professionnels de l'immobilier

Durée : 7h00

Type : Classe Virtuelle

Public

Tout professionnel de l'immobilier.

Objectifs pédagogiques

Accompagner les individus vers une meilleure santé au travail.

Agir concrètement pour prévenir l'absentéisme récurrent et le turnover ainsi que les cas de burnout.

Cultiver la confiance et prévenir les RPS.

Devenir autonome pour gérer stress, émotions et tracas du quotidien.

Apprivoiser le stress et ses émotions et pour limiter les tensions et désamorcer une situation conflictuelle.

Pré-requis

Aucun.

Programme

1- Développer sa confiance en soi.

- Apprendre à renforcer la confiance en soi.
- Travailler son affirmation et l'image de soi.
- Travailler son épanouissement sur son lieu de travail.

2- Prendre ou reprendre conscience de soi.

- Savoir distinguer et reconnaître ses émotions.
- Accueillir ses émotions.
- Ne pas se laisser envahir ou perturber par ses émotions.
- Utiliser ses émotions comme un boost.
- Savoir s'écouter.



Document établi via
la Plateforme F Immobilier
www.plateformef.com

Editeur accrédité : Meelk
40 Rue du Louvre - 75001 Paris
SIREN 844 282 863 RCS Paris

SAS au capital de 5 000 €
APE : 6201Z
TVA Intra. : FR 24 844282863
ICS : FR63ZZZ85B0FE



PROGRAMME DE FORMATION

3- Appréhender le brain gym.

- Libérer l'énergie.
- Réduire les tensions.
- Favoriser les capacités de concentration.
- Appréhender L'EFT.
- Emotional Freedom Technique ou Technique de libération émotionnelle).
- Gérer soi-même rapidement ses propres débordements émotionnels.
- Intégrer et gérer ses tensions psychologiques.
- Intégrer et gérer ses tensions physiques.

4- Utiliser la relaxation.

- Calmer le mental.
- Calmer les différents maux.

5- Utiliser la respiration.

- Activer son frein biologique : le système nerveux autonome parasympathique.
- Réduire fatigue.
- Baisser l'hormone du stress (cortisol) et avoir une meilleure adaptation au stress.

Moyens pédagogiques

Séance de formation en classe virtuelle.

Cette formation combine apports théoriques et exercices pratiques avec mises en situation des participants afin de leur donner des outils d'auto traitements, des techniques simples, faciles à mettre en œuvre et directement applicables dans le quotidien professionnel.

Modalités et délais d'accès :

Connexion à la formation en classe virtuelle via l'espace apprenant sur la Plateforme F, le jour de la formation, 10 minutes avant l'heure du début de la session.

Support pédagogique disponible en ligne via l'espace utilisateur de chaque apprenant sur www.plateformef.com

Moyens d'évaluation

Validation de l'acquisition des connaissances via un quiz à l'issue de la formation e-learning.
Taux de bonnes réponses minimum à obtenir : 80 %.

Coordonnées pour support :

- e-mail : info@lyadis-immobilier.com



Document établi via
la Plateforme F Immobilier
www.plateformef.com

Editeur accrédité : **Meelk**
40 Rue du Louvre - 75001 Paris
SIREN 844 282 863 RCS Paris

SAS au capital de 5 000 €
APE : 6201Z
TVA Intra. : FR 24 844282863
ICS : FR63ZZZ85B0FE



PROGRAMME DE FORMATION

- Téléphone : 04 81 65 63 15

Matériel nécessaire

Ordinateur ou tablette avec connexion internet.
Navigateur préconisé : Chrome.



Document établi via
la **Plateforme F Immobilier**
www.plateformef.com

Editeur accrédité : **Meelk**
40 Rue du Louvre - 75001 Paris
SIREN 844 282 863 RCS Paris

SAS au capital de 5 000 €
APE : 6201Z
TVA Intra. : FR 24 844282863
ICS : FR63ZZZ85B0FE