

ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys
64600 ANGLET
Email: contact@magma-formation.com
Tel: 05 59 29 74 11



GÉRER SES EMOTIONS AFIN D'ÊTRE UN AGENT IMMOBILIER PERFORMANT

Taux de satisfaction des stagiaires :
Progression des compétences :

Durée: 7.00 heures (1 jour) - Formation présentielle

Profils des stagiaires

- Agents immobiliers

Prérequis

- Aucun

Modalités et délais d'accès

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur, à l'initiative du salarié, par un particulier, à la demande de Pôle Emploi ...

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire, du formateur ou selon notre planning interentreprises, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement d'un mois (en moyenne).

Accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP.

N'hésitez pas également à contacter notre référent handicap, Adelys DEMONT au 06.72.01.69.43 ou par mail : adelys@adiome.com

ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys

64600 ANGLET

Email: contact@magma-formation.com

Tel: 05 59 29 74 11



Objectifs pédagogiques

- Identifier les mécanismes du stress
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress
- Mieux gérer son stress et ses émotions pour gagner en confort

Contenu de la formation

Vidéo : Le stress : tout le monde s'en fout

1- Evaluer les facteurs de stress

- Définition
- Réactions et symptômes du stress
- Comprendre les mécanismes
- Les 3 composantes du stress
- Diagnostiquer les stressés

Ateliers : Brainstorming sur les niveaux de stress + Identification des agents stressés liés à votre métier

2- Connaître les techniques de gestion du stress

- Approche cognitive : zoom sur les croyances limitantes
- Approche corporelle : respiration, relaxation, sport
- Approche comportementale : les 5 drivers de motivation
- Approche émotionnelle : ancrage positif, visualisation et respect des valeurs

Ateliers : Mise en pratique de la cohérence cardiaque + protocole de détermination du driver principal

3- Prendre soin de soi au quotidien

- Les positions de vie : apprendre à s'accorder de la valeur
- Réhabiliter ses émotions et garder son calme
- Nourrir l'estime de soi et apprendre à dire non

Ateliers : Construire son propre bonhomme OSBD + protocole des talents

ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys
64600 ANGLET
Email: contact@magma-formation.com
Tel: 05 59 29 74 11



Organisation de la formation

Formateur

Formation délivrée par Emilie AUFAURE consultante en PNL, hypnose thérapeutique et EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires).

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Salle comprenant : paperboard, vidéoprojecteurs, tables, chaises.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Questionnaire de validation des acquis.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation (à chaud et à froid).
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Tarifs et lieu

Tarifs

A partir de 250.00 € HT par personne soit 500.00 € TTC par personne

Nous pouvons vous assister dans la demande de prise en charge auprès de votre OPCO.

Sous réserve d'acceptation de la formation par l'OPCO, de ses critères de prise en charge, de ses conditions de financement et de paiement, il peut être possible selon les cas de ne pas faire l'avance des frais de formation.

Lieu

Magma Formation 35, rue des frères Ponchardier 42100 Saint-Etienne

A définir selon les dates de formation choisies et les disponibilités des salles.

MAGMA FORMATION est une entité de ADIOME FORMATION - CENTRE AGREE DATADOCK
6 route de Pitoys 64600 Anglet - Tél : 05.59.29.74.11 - contact@magma-formation.com
N° d'activité : 75640417264 - Société à responsabilité limitée - 829 033 968 RCS Bayonne - capital 1000€

ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys

64600 ANGLET

Email: contact@magma-formation.com

Tel: 05 59 29 74 11



Date de création du document : 15 décembre 2021

Dernière mise à jour du programme : 15/12/2021

MAGMA FORMATION est une entité de ADIOME FORMATION - CENTRE AGREE DATADOCK
6 route de Pitoys 64600 Anglet - Tél : 05.59.29.74.11 - contact@magma-formation.com
N° d'activité : 75640417264 - Société à responsabilité limitée - 829 033 968 RCS Bayonne - capital 1000€