

## ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys  
64600 ANGLLET  
Email: [contact@magma-formation.com](mailto:contact@magma-formation.com)  
Tel: 05 59 29 74 11



# GÉRER SON STRESS : COMMENT MIEUX APPRÉHENDER LES SITUATIONS SENSIBLES EN TRANSACTION IMMOBILIÈRE

*Méthodologies et techniques de gestion du stress*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours) - 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 inter-entreprises, 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](mailto:adelys@adiome.com)

# ADIOME FORMATION

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



## Objectifs pédagogiques

- Prendre du recul et mieux s'adapter aux événements.
- Faire baisser le niveau de stress face à une situation complexe, qu'elle soit d'ordre opérationnel, organisationnel ou relationnel

## Contenu de la formation

- COMMENT AGIT LE STRESS ?
  - Les effets du stress sur le corps
  - Les différents signaux du stress
  - Grille de mesure de son stress
- MOBILISER UN MODE MENTAL ADAPTÉ FACE AUX SITUATIONS
  - Identifier ses réactions face à une situation
  - Réduire le niveau de stress
  - Mobiliser un mode adaptatif
- DÉVELOPPER SON AGILITÉ À "BASCULER" D'UN MODE MENTAL AUTOMATIQUE À UN MODE MENTAL ADAPTATIF
  - Identifier une situation stressante
  - Évaluer son niveau et ses sources de stress
  - Faire le choix d'un mode mental
  - Mesurer son niveau de stress
- RELATIVISER ET REGAGNER EN BIEN-ÊTRE
  - Face aux situations complexes et stressantes, comment introduire de la relativité, de la nuance et de l'humour ?
  - Se connecter aux ressources réelles et disponibles pour pouvoir agir
  - Faire baisser son niveau de stress ou sa capacité à stresser

## Organisation de la formation

### Formateur

Formation délivrée par une professionnelle : Valérie VANAUDENOHVE, psychologue clinicienne.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## ADIOME FORMATION

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



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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Tarifs et lieu

#### Tarifs

A partir de 300.00 € HT par personne soit 360.00 € 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

6 route de Pitoys ANGLET 64600

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

*Date de création du document : 22 février 2021*

*Dernière mise à jour du programme : 3/02/2021*