

Négociateur immobilier : savoir gérer son stress

DATADOCKÉ

DURÉE

- 1 jour

PUBLIC

Agents immobiliers,
négociateurs immobiliers,
agents mandataires
indépendants, toute
personne amenée à
prospector.

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Nous consulter

VALIDATION

Évaluation finale

Comprendre les mécanismes du stress et son impact sur ses émotions. Apprendre à le maîtriser et en faire un moteur pour progresser professionnellement. Appliquer les méthodes de maîtrise corporelle et de ressourcement.

Contenu de la formation:

• **Définition et fonctionnement du stress**

Comprendre les mécanismes profonds du stress pour pouvoir en identifier les causes - Faire le point sur la physiologie relative au stress - Identifier les situations dans lesquelles on réagit sous stress - Faire le point sur son exposition au stress - Appréhender les conséquences du stress sur soi et son environnement

• **Comment gérer son stress**

Maîtriser ses émotions, comprendre son fonctionnement face aux émotions - Gérer les événements perturbateurs, accepter les imprévus et le changement - Savoir adopter des comportements constructifs et apaisants - Prendre du recul sur des situations conflictuelles Développer des réflexes de détente face à des situations stressantes Maîtriser les techniques simples de relaxation pour apprendre à se détendre (respiration, se relaxer dans toute situation, intégrer les relaxations « express », être lucide sur ce qui nous détend et nous apaise vraiment...)

• **Communication interpersonnelle : mieux communiquer pour moins de stress**

Identifier ses difficultés de communication avec les autres Comment communiquer positivement : techniques de communication efficaces

MONCAMPUSTERTIAIRE

Mon Campus Tertiaire – 8 Rue des peupliers, Bâtiment D, 59810 Lesquin

03 20 78 97 77 – 07 82 74 84 73 – estimenord@gmail.com

SIRET 87827163400015

Négociateur immobilier : savoir gérer son stress

DATADOCKÉ

Confiance en soi et assertivité dans son quotidien professionnel

Modalités Pédagogiques:

- Mises en situation
- Jeux de rôles
- Évaluation finale

DURÉE

- 1 jour

PUBLIC

Agents immobiliers,
négociateurs immobiliers,
agents mandataires
indépendants, toute
personne amenée à
prospector.

PRÉREQUIS

Aucun

TARIFS

Nous consulter

VALIDATION

Évaluation finale

MONCAMPUSTERTIAIRE

Mon Campus Tertiaire – 8 Rue des peupliers, Bâtiment D, 59810 Lesquin
03 20 78 97 77 – 07 82 74 84 73 – estimenord@gmail.com
SIRET 87827163400015