

# Adaptation et Gestion du stress dans la négociation

## Objectifs de la formation

Développer son adaptabilité et gérer son stress dans les relations commerciales. Améliorer ses performances avec sérénité par la Pleine Présence.

### DURÉE

1 jour ( 7h )

### PUBLIC

- Professionnel de l'immobilier.
- Agent immobilier.
- Négociateur immobilier.
- Mandataire immobilier.
- Toute personne amenée à prospecter.

### PRÉREQUIS

Aucun

### INTERVENANT

Jérôme RHEIMS

### + TARIFS

294€ TTC

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Nos formations sont composées de cours, d'exercices et de cas pratiques.

Formation EN PRESENTIEL

## Contenu de la formation

### 1) Approche de la Pleine Présence

- Découverte des outils pédagogiques de la Pleine Présence
- Mises en pratique par une méditation guidée et par des exercices de mouvements intériorisés (Mouvements lents assis et debout) qui développent la conscience corporelle
- Découverte du silence et ses bienfaits

### 2) Gestion de l'ego


- Définitions de l'ego
- Un système de protection qui peut nous enfermer
- Des croyances limitantes et des points forts

### 3) Utilisation de l'intelligence corporelle

- Résilience et potentialités : Être adaptable, c'est être résilient
- Cultiver sa résilience grâce à la découverte de son intelligence corporelle
- Apprendre à gérer son stress par une préparation mentale et des exercices pratiques de mouvements (respiration...)
- Entrer en relation avec son corps pour y trouver la sérénité, la force et la confiance

MONCAMPUSTERTIAIRE

Mon Campus Tertiaire – 154 rue du 8 mai 1945 59650 Villeneuve-d'Ascq

 +33 6 69 70 81 71 – [contact@moncampustertiaire.fr](mailto:contact@moncampustertiaire.fr)

SIRET 87827163400015

V2 07/24

# Adaptation et Gestion du stress dans la négociation

## 4) Apprendre à développer des prises de conscience

- Mise en lien du rapport à soi avec le rapport aux autres
- Développer l'écoute
- Comment transposer la Pleine Présence aux relations commerciales pour une meilleure performance.

## Modalités de formation

Cette journée de formation est une initiation à la Pleine Présence.

Elle sera interactive et nécessitera une implication des participants dans les exercices qui seront proposés. Elle pourra être suivie de modules d'approfondissement des différents outils mis à disposition et, selon les besoins définis par les participants.

# Adaptation et Gestion du stress dans la négociation

## Financement

CPF, Pôle emploi ou encore OPCO, aujourd'hui il existe des solutions de prise en charge quelque soit votre statut ! Notre équipe vous guide vers la bonne solution et vous accompagne dans les démarches administratives

## Évaluation des résultats et modalités de suivi de l'action de la formation.

Vous aurez un questionnaire d'évaluation au début de la formation.

Vous aurez un quizz pour évaluer vos connaissances en fin de cours

## Où nous trouver ?

Retrouvez nous au 154 rue du 8 mai 1945, 59650 Villeneuve d'Ascq. Nous sommes situés à 3 minutes de l'arrêt de bus 8 mai 1945 sur la ligne 34. Nous avons un parking accessible pour tous.

## Accessibilité Handicap


Nous sommes à votre écoute pour toute demande spécifique. Vous pouvez contacter notre référent handicap Jérôme Rheims 06 69 70 81 71.

## Modalités d'Accès

Nous vous contacterons dans les 48h suivant votre demande. Pour vous inscrire : Jérôme Rheims 06 69 70 81 71

MONCAMPUSTERTIAIRE

Mon Campus Tertiaire – 154 rue du 8 mai 1945 59650 Villeneuve-d'Ascq

 +33 6 69 70 81 71 – [contact@moncampustertiaire.fr](mailto:contact@moncampustertiaire.fr)

SIRET 87827163400015

V2 07/24