Organisme de formation : ARCHE TALENTS

SIRET : 39179046600083

Référence et Intitulé : ATCDP46-1 - Optimiser sa gestion du temps et gagner en sérénité

Durée : 14h00

Type : Présentiel

Public :

Tout

Objectifs pédagogiques :

1. Intégrer les principaux mécanismes du stress et ses impacts (santé, performance)
2. Utiliser des techniques de régulation du stress en situation professionnelle
3. Identifier les outils de priorisation pour s'organiser efficacement

La formation vous conduira à appliquer sur le terrain des techniques et outils adaptés pour mieux gérer son stress et ses priorités dans le cadre de son activité en agence immobilière.

Pré-requis :

Aucun

Contenu :

Jour 1 : Gestion du stress

1. Auto-évaluation face au stress
2. Comprendre le stress
3. Identifier les sources de stress dans l'immobilier
4. Impact du stress sur la performance professionnelle et personnelle
5. Techniques de gestion du stress adaptées au quotidien d'une agence immobilière
6. Posture, gestion des émotions et élargissement de sa zone de confort
7. Intelligence émotionelle : la gestion de conflit
8. Construire sa résilience face aux défis professionnels du secteur immobilier
9. Ateliers et échanges de pratiques

Jour 2 : Gestion du temps

1. La gestion des urgences : être efficient et prioriser ses tâches au sein de son agence
2. La matrice d'Eisenhower : l'urgent et l'important
3. Les lois fondamentales du temps : Pareto, Murphy, Illich, Parkinson

4. La procrastination : source de stress pour certains, moteur pour d'autres
5. Assertivité : apprendrte à dire "non", proposer une alternative
6. Charge cognitive : maîtriser sa charge mentale
7. Auto-évaluation : les 5 piliers d'une gestion du temps efficiente
8. Optimiser les missions principales d'un professionnel de l'immobilier
9. Mises en situation, ateliers

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

Pédagogie interactive. Elle alternera apports du formateur, échanges d'expériences, mises en pratique et réponses aux questions.

Les sessions se déroulent dans des salles équipées pour la formation professionnelle. Les stagiaires reçoivent une confirmation du maintien de la session précisant l'adresse exacte de la session, les horaires et les modalités d'accueil PSH.

L'équipe formation d'Arche Talents reste disponible pour tout renseignement complémentaire, par mail à formation@arche-talents.com, par téléphone au 02 47 70 14 84, ou via le formulaire de contact de la plateforme formation.

Moyens d'évaluation :

A l'issue de la formation, un questionnaire de validation des acquis (avec un taux de 80% de bonnes réponses minimum à obtenir) ainsi qu'une évaluation à chaud de la formation sont à réaliser par chaque participant (via le compte Apprenant de chaque stagiaire).

Matériel nécessaire :

Papier et crayon

Accessibilité PSH :

Nos formations en présentiel sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Avant votre inscription ou votre venue, merci de contacter notre référente handicap, Mélody GENET, au 02 47 70 16 12 ou via l'adresse mail formation@arche-talents.com, afin d'étudier ensemble les aménagements adaptés à votre situation et de faciliter votre accueil dans les meilleures conditions.

Le tarif de la formation est consultable en ligne sur notre site Arche Talents