

MAITRISE DE SOI, GESTION DES EMOTIONS – comment évacuer le stress dans les métiers de l'immobilier

Lieu de formation :

> **CCI CAMPUS MOSELLE**
5, rue Jean-Antoine CHAPTAL
57070 METZ

Horaires de formation :

De 9h00 à 12h00
et de 13h00 à 17h00

Fiche d'identité :

CCI CAMPUS MOSELLE
5 rue Jean Antoine Chaptal
57070 METZ

Siret : 185 722 022 00125 – APE : 8559A
Iban : FR76 3008 7330 8600 0197 4270 295
BIC : CMCIFRPP
Nos formations sont en exonération de TVA
conformément à l'article 261 du CGI

7 heures soit 1 jour

Le vendredi 20 novembre 2026

INTERVENANT

André DJURISIC

CCI Campus Moselle

OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- ✓ Reconnaître ses réactions émotionnelles et ses sources de stress spécifiques au secteur immobilier, et d'appliquer des techniques concrètes de régulation émotionnelle et de gestion du stress dans ses interactions professionnelles quotidiennes

OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION

- ✓ Identifier les mécanismes du stress et des émotions – distinguer les émotions primaires et secondaires, comprendre le processus physiologique et psychologique du stress, et repérer ses propres déclencheurs dans le contexte immobilier
- ✓ Évaluer son propre niveau de stress et ses modes de réaction – utiliser des outils d'autodiagnostic pour mesurer son niveau de tension émotionnelle, identifier ses comportements automatiques sous stress (fuite, attaque, sidération) et leurs conséquences relationnelles.
- ✓ Appliquer des techniques de régulation du stress à court terme – mettre en œuvre des outils immédiatement mobilisables en situation professionnelle : cohérence cardiaque, respiration abdominale, ancrage corporel, recadrage cognitif.
- ✓ Adapter sa communication en situation de tension – maintenir une posture assertive et non défensive face à un interlocuteur agressif ou en conflit, pratiquer l'écoute active et la reformulation pour désamorcer les situations à fort enjeu émotionnel.
- ✓ Construire une hygiène émotionnelle et un plan de prévention personnalisé – mettre en place des routines de récupération et de prévention du stress chronique, formaliser un plan d'action individuel applicable dans son poste.

PUBLIC VISE

Cette formation est destinée à :

- ✓ Agents immobiliers et collaborateurs d'agence

PRÉREQUIS

- ✓ Personne majeure et francophone

PROGRAMME DE LA FORMATION

Introduction :

- Présentation des enjeux du stress dans l'immobilier (pression client, négociation, délais, concurrence).
- Définition du stress, rôle des émotions et de leur impact sur la performance.
- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress et l'impact sur la santé (mentale et physique).

Comprendre le stress et ses mécanismes :

- Identifier les sources de stress spécifiques à l'immobilier (ex : client difficile, transaction bloquée, objectifs commerciaux).
- Comprendre les réactions physiologiques et psychologiques au stress.
- Les 3 phases du stress (alarme, résistance, épuisement).
- Reconnaître les signes du stress.
- Le rôle des émotions (peur, colère, frustration) dans les métiers relationnels.
- Exercice : Cartographie individuelle des sources de stress.

Techniques de maîtrise de soi :

- Développer des outils pour rester calme et professionnel en situation tendue.
- Respiration et ancrage : techniques rapides (cohérence cardiaque, 5-5-5).
- Gestion des pensées : recadrage cognitif, stop aux ruminations.
- Posture et langage non verbal : comment projeter confiance et sérénité.
- Jeu de rôle (binôme) : simulation d'une situation tendue.

Gestion des émotions en temps réel :

- Savoir reconnaître et réguler ses émotions pendant une interaction.
- Identifier ses déclencheurs émotionnels (ex : critique, pression, imprévu).
- Techniques de régulation : pause active, reformulation, écoute active.
- Cas pratique : vidéo C.N.V (Communication Non Violente)
- Outils : grille d'auto-évaluation émotionnelle.

Évacuer le stress au quotidien :

- Intégrer des routines pour prévenir l'accumulation de stress.
- Hygiène de vie : sommeil, alimentation, activité physique.
- Déconnexion : techniques de détente (méditation, marche, écriture).
- Organisation : priorisation, délégation, gestion du temps.
- Atelier : création d'un plan d'action personnel (3 actions à mettre en place dès demain).

Clôture :

- Synthèse des apprentissages.
- Ressources supplémentaires (livres, applis, podcasts).
- Évaluation de la formation (quiz).

FINANCEMENT DE LA FORMATION ET DELAIS D'ACCES

Inscription via notre site internet dédié : <https://udi.moselle.cci.fr/> au minimum quinze jours avant le début de la formation.

Si vous demandez une prise en charge par OPCO EP, AGEFICE ou FIF PL : vous devez en faire la demande un mois avant le démarrage de la session et nous fournir l'accord de prise en charge.

EFFECTIF

Le nombre maximum participants par session est de 25 stagiaires

MODALITES PEDAGOGIQUES

Un formateur accompagnera en permanence les stagiaires en présentiel ou en visio-conférence synchrone. Analyse des besoins et des attentes préalablement à l'action de formation par un entretien avec notre équipe de conseillers en formation.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

Salles équipées de micro-ordinateurs, vidéo-projection, support de cours délivré à chaque participant, travaux pratiques.

MODALITES D'EVALUATION

Evaluation de la satisfaction, attestation de présence, attestation de fin de formation et de réalisation individualisées.

Des évaluations intermédiaires de contrôle d'acquisition des compétences permettront d'évaluer les acquis et de mesurer les progrès de chacun et son degré d'autonomie par rapport aux compétences nouvellement acquises. Les évaluations s'appuieront sur des exercices pratiques, des quiz et un feedback régulier par oral.

Une évaluation finale est réalisée en fin de formation (exemples : quiz, exercices pratiques, ...). Les modalités de cette évaluation finale sont communiquées en début de formation.

Taux de satisfaction de nos stagiaires en 2025 : 98 %

Taux de recommandation 2025 : 99.97 %

PRISE EN CHARGE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (PSH)

La formation est accessible à tous, y compris aux personnes en situation de handicap. Des aménagements pédagogiques et organisationnels peuvent être adaptés pour répondre aux besoins spécifiques en concertation avec Serge LAMPERT, référent handicap (s.lampert@moselle.cci.fr).

Pour accéder à la page dédiée à la prise en charge des personnes en situation de handicap notre site internet.

Suivez ce lien [CCI CAMPUS](#) ou scannez ce QR :



CONTACT ET INFORMATIONS :

Dario PIGANI

d.pigani@moselle.cci.fr

06 08 02 37 98

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Fonctions spécifiques à l'Immobilier : nous consulter