


HYGIENE ET SECURITE

Gestion du stress

<p>Objectifs opérationnels :</p> <p>A l'issue de la formation les stagiaires doivent être capables d'identifier leur propre état émotionnel ainsi que celui de leurs interlocuteurs. Ils doivent être capables d'utiliser les outils permettant de gérer son stress ou modifier son état émotionnel.</p> <p>Objectifs pédagogiques :</p> <p>Identifier les agents facteurs de stress au travail. Repérer ses propres attitudes néfastes. Comprendre les mécanismes émotionnels. Apprendre à faire face aux difficultés dans les situations professionnelles. Utiliser des outils concrets pour une meilleure adaptation au travail.</p>	<p><u>Personnes concernées :</u> Tout le personnel des étages des hôtels.</p> <p>Pré requis : Aucun.</p>
<p>PROGRAMME</p>	<p>PEDAGOGIE</p>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Définition et mécanismes du stress ➤ Repérage des évènements professionnels stressants ➤ Les émotions de base et leur fonctionnement ➤ La confiance en soi ➤ Apprentissage de techniques et d'outils concrets pour une gestion à long terme 	<p>Le Formateur</p> <p>Expérimenté en formation de personnels pour l'Hôtellerie –Restauration.</p> <p>Moyens et pédagogie</p>  <p>Approches théoriques et des mises en situations pratiques (Jeux de rôles).</p> <p><u>Intra entreprise France entière et International.</u></p> <p>Tarif inter par personne</p> <p style="text-align: center;">1 jour</p> <hr/> <p style="text-align: center;">590 €</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Réf : HR160</p>

Organisme de formation PROFORMALYS – Formation Hôtellerie Restauration