

Gestion du stress et résilience sous pression

Maintenir un service d'excellence même sous pression

DURÉE
2 jours - 14 h

FORMAT
Présentiel / Ligne

EFFECTIF
10 max.

TARIF INTER
1 190 € HT / j

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Identifier ses déclencheurs de stress spécifiques au secteur hôtelier et de la restauration
- ✓ Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress en situation professionnelle
- ✓ Acquérir des techniques concrètes de régulation émotionnelle utilisables en temps réel
- ✓ Développer une posture de résilience face aux situations de pression et d'imprévu
- ✓ Maintenir un niveau de service d'excellence en toutes circonstances, même sous forte pression
- ✓ Construire un plan personnel de gestion du stress applicable dès le retour sur le terrain

PROGRAMME

Déroulé de la formation — 2 jours

01

Jour 1 — Matin

Comprendre son stress et ses déclencheurs

Cartographie des stressseurs hôteliers, mécanismes du stress (cortisol, réponse physique), auto-diagnostic de son profil face à la pression.

Accessibilité & Handicap — SOLENYA CX s'engage à accueillir toutes les personnes en situation de handicap. Référente handicap : Ouafae Moussa — o.moussa@pulseia-group.com — 07 56 88 50 15

SOLENYA CX — Cabinet de conseil en Relation Client & Organisme de Formation

07 56 88 50 15 | contact@solenya-consulting.com | solenya-consulting.com



Financement — Toutes nos formations sont finançables dans le cadre du **Plan de Développement des Compétences (PDC)**. Pour toute question : contact@solenya-consulting.com