

Gestion du stress

QUELS OBJECTIFS ?

- Comprendre les mécanismes du stress
- Apprendre à s'auto-évaluer
- Connaître les techniques simples et rapides de gestion du stress

PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 1

- Comprendre le stress
 - Qu'est ce que c'est?
 - Comment le stress agit
 - A quoi ça sert?

Module 2

- Evaluer et analyser son propre stress et ses stresseurs
 - Quels sont mes propres déclencheurs de stress
 - Comment prendre du recul

Module 3

- Comment agit sur le stress- boîte à outils
 - L'écoute, l'analyse de la situation
 - Réussir à apaiser la situation
 - La relaxation rapide
 - La pensée positives
 - Gérer ses énergies
 - Outils d'organisation simples et efficaces...

Module 4

- Je mets en place mes propres outils
 - Travail individuel et de groupe pour mettre en place les bons outils .

Les publics

- Toutes personnes en communication avec la clientèle

Pré-requis :

Aucun

Durée :

7H

Coût: stagiaire

En groupe (minimum 4 personnes):

Présentiel: 300 € HT/personne

Distance: 250 € HT/personnes

Formation individuelle (1 personne): 900 € HT.

Groupe physique :

Max 12

Groupe en ligne :Max 10

Lieux :

Sur Nice dans nos locaux
En entreprise partout en France sur demande.
En Visio TEAMS ou ZOOM.

Information et inscription

T: 07 83 51 42 82

formations@acticop.com

Sur rendez-vous individuel

Gestion du stress

Méthodes d'évaluation

- *Test de démarrage*
- *Exercices d'application*
- *Mises en situation*
- *Attestation d'acquisition de compétences*

Moyens matériels

- Power Point et autres outils Office
- Paperboard
- Ordinateur portable
- Câble de connexion au rétroprojecteur
- Internet

Méthodes pédagogiques

- *Apports théoriques et mises en pratique*
- *Personnalisation de la théorie à travers des jeux de rôles*
- *Support Power Point*
- *Nombreux exercices d'application: jeux de rôle, ateliers de mise en pratique en groupe, débat...*

Références client:

2021: Gérer les clients difficiles- Authentis

2018: Les Collectionneurs: « Hygiène aux étages »

2018: Les Collectionneurs: « Accueil d'excellence »

2018: Les Collectionneurs: « Intégration des nouvelles valeurs de la marque »

2016: Agence Régional de développement Economique Région Occitanie: « Atelier d'adhésion à la marque Qualité Sud de France » (co-animation avec Ethicalia).

2016: Office de Tourisme du Pays de Lunel: « Animation d'ateliers « Stratégie de communication sur le territoire » (co-animation avec Ethicalia).

2014: Voyager Autrement: « Formation des accompagnateurs de voyages ».

....

Accessibilité aux personnes en situation de handicap, toutefois nous contacter au préalable si aménagement spécifique nécessaires

Délai inscription : Prise en compte jusqu'à une semaine avant le début de la formation si place disponible

Intervenante:

- **Formatrice & Auditrice spécialisée dans le tourisme durable, la qualité et l'expérience client**
- **2 Bachelors en Management du Tourisme et un Master 2 professionnel en tourisme culturel et territoire: ingénierie de Projet**
- **7 ans d'expérience en hôtellerie (réceptionniste et gouvernante) tourisme (agence de voyage et tour opérateur) et accueil.**
- **3 ans d'expérience dans le Marketing.**
- **Bilingue Français-Anglais.**

