

# 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

### Module1

- Comprendre le stress
  - Qu'est ce que c'est?
  - Comment le stress Agît
  - 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\*

\*exonéré de TVA  
Art. 261.4.4 a du CGI

### 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](mailto:formations@acticop.com)

Surrendez-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.**

