



RES02

## Vivre avec le stress en restauration

### Tarifs 2010 (\*)

Inter-entreprise : **660.00 €**

Intra-entreprise : **Sur devis**

(\* Hors taxes, hors frais d'hébergement et de restauration)

### Durée

2 jours, 14 heures

### Public concerné :

Personnel de salle et de cuisine.

Employé et chef de service

### Pré-requis :

Aucun

### Lieu et dates de formation :

Contactez-nous !

### Objectifs

- Identifier les agents facteurs de stress au travail.
- Repérer ses propres pensées et attitudes piégeantes.
- Utiliser des techniques et des outils concrets pour atténuer les réponses émotionnelles suscitées par les situations difficiles.
- S'adapter et faire face aux situations professionnelles difficiles.

### Programme

- Notions générales sur le stress.
- Repérage des événements professionnels stressants.
- Les pensées et attitudes piégeantes.
- L'émotion : vivre et gérer ses émotions.
- Hygiène de vie : apprentissage de techniques antistress à long terme.
- Les techniques « flash », les outils concrets.