

# Développement des compétences psycho-sociales au service de la performance

Cette formation a pour objectif de donner aux collaborateurs du secteur de la restauration les clés pour mieux comprendre et développer la gestion des émotions, et des compétences psycho-sociales au service du bien-être et de la performance au travail dans le secteur de la restauration. Le contenu de la formation sera adapté au secteur d'activité et aux spécificités métiers des apprenants.

**Formateur :** Ophélie Glachet

## Objectifs visés

- Réduction du stress et de l'anxiété au sein des équipes, favorisant un environnement de travail plus positif et productif.
- Renforcement des compétences psychosociales telles que la gestion des émotions, la communication assertive et la résilience.
- Amélioration de la performance individuelle et collective grâce à une meilleure gestion des relations de travail et des ressources personnelles.
- Création d'un environnement de travail respectueux et harmonieux où le bien-être des employés est valorisé et soutenu.

## Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

## Déroulé pédagogique

### Journée 1

- Identification et gestion des émotions lors des heures de pointe et des moments de tension en cuisine.
- Techniques pour accueillir et gérer les émotions pour des relations professionnelles harmonieuses entre la cuisine et le service.
- Pause
- Influence de la gestion émotionnelle sur la performance individuelle et collective dans une activité de traiteur.

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État

## Journée 2

- Différence entre stress et anxiété et leurs impacts sur le travail en cuisine et dans le service.
- Techniques pour gérer l'anxiété et réduire le stress pendant les heures de service intense.
- Pause
- Exercices pratiques pour améliorer la résilience et maintenir un environnement de travail moins stressant dans une activité de traiteur.

## Journée 3

- Gestion des ressources personnelles : émotionnelle, cognitive et comportementale dans un contexte de traiteur.
- Pause
- Stratégies pour cultiver un équilibre personnel et collectif en milieu professionnel.

## Informations complémentaires

**Durée :** 11.5 heures de formation sur 3 jours

**Pré-requis :** Pas de pré-requis.

**Public concerné :** Managers et salariés.

Doniforma — Société par actions simplifiée (SAS)

Tél : 06 07 26 77 04 – Mail : [contact@tousformateurs.fr](mailto:contact@tousformateurs.fr)

290 Avenue Robespierre — 83130 La Garde France

SIRET : 91175609600028 — Numéro de TVA : FR26911756096

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93830678983 auprès du préfet de région de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur

Ce numéro d'enregistrement ne vaut agrément de l'État