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 peformance au travail dans le secteur de la restauration. Le contenu de la formation sera adapté au secteur d'activité et aux spécificité métiers des aprenants.

Formateur·rice(s) :

- 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.

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 :

Public concerné : Managers et salariés.