AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Gestion du Stress, Prévention du Burnout & Bien-être des Équipes Hôtelières

Lien : https://afrique-formation.com/formation/gestion-du-stress-prevention-du-burnout-bien-etre-des-equipes-hotelieres

Afrique Formation

DURÉE
4 jours (28h)

RÉFÉRENCE
TOU43

CATÉGORIE
Management et Gestion Hôtelière

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les causes et les conséquences du stress et du burnout dans les métiers de l'hôtellerie.
- Identifier les risques psychosociaux et mettre en œuvre des actions de prévention adaptées.
- Développer la résilience, l'intelligence émotionnelle et les compétences de gestion du stress.
- Renforcer les pratiques de leadership bienveillant et de management participatif.
- Améliorer la qualité de vie et les conditions de travail des collaborateurs.
- Mettre en place des outils de suivi du climat social et du bien-être des équipes.
- Favoriser l'engagement, la motivation et la fidélisation des collaborateurs.
- Développer une culture organisationnelle favorisant le bien-être, la performance durable et l'excellence du service dans les établissements hôteliers.

POUR QUI ?

- Directeurs d'hôtels et Directeurs d'exploitation
- Responsables des ressources humaines
- Chefs de service et managers opérationnels
- Gouvernantes générales et responsables d'hébergement
- Responsables de la restauration et du service client
- Responsables Qualité, QHSE et QVCT
- Psychologues du travail, coachs et consultants RH
- Toute personne impliquée dans le management, l'accompagnement ou le bien-être des équipes au sein des établissements hôteliers, des resorts, des complexes touristiques et des organisations du secteur de l'hospitalité.

Afrique Formation

AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Programme détaillé

1 / COMPRENDRE LE STRESS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN HÔTELLERIE

- Les facteurs de stress propres aux métiers de l'hôtellerie
- Les risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts
- Les signes précurseurs du stress chronique et du burnout

2 / PRÉVENTION DU BURNOUT ET PROMOTION DU BIEN-ÊTRE

- Identifier les facteurs de risque organisationnels
- Mettre en place des actions de prévention
- Favoriser l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

3 / DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE ET L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Gestion des émotions en situation de pression
- Techniques de résilience individuelle et collective
- Renforcement de la confiance et de la motivation

4 / LEADERSHIP BIENVEILLANT ET MANAGEMENT DES ÉQUIPES

- Communication positive et management participatif
- Prévention des conflits et soutien des collaborateurs
- Reconnaissance, engagement et fidélisation des équipes

Afrique Formation

5 / ORGANISATION DU TRAVAIL ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVCT)

- Amélioration des conditions de travail
- Gestion de la charge de travail et des horaires
- Mise en place d'une culture du bien-être

6 / OUTILS PRATIQUES DE GESTION DU STRESS

- Techniques de relaxation, respiration et pleine conscience
- Gestion des priorités et du temps
- Développement d'habitudes favorisant le bien-être

7 / SUIVI DES INDICATEURS ET AMÉLIORATION CONTINUE

- Mesure du climat social et de l'engagement
- Indicateurs d'absentéisme, de turnover et de satisfaction
- Plans d'amélioration continue du bien-être au travail

8 / ÉTUDES DE CAS ET PLAN D'ACTION QVCT

- Analyse de situations de stress et de burnout en milieu hôtelier
- Élaboration d'un plan de prévention adapté à l'établissement
- Construction d'une feuille de route intégrant QVCT, leadership, prévention des RPS et amélioration durable des performances

Afrique Formation

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

08 au 11 Déc. 2026	Présentiel - Casablanca
02 au 05 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
30 Mars au 02 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
25 au 28 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 23 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@afrique-formation.com
Web : https//www.afrique-formation.com

Afrique Formation — Tous droits réservés

Afrique Formation