



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-hotelières>

 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



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

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

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

 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>

Document généré le 23/10/2026 — Réf : TOU43
Afrique Formation — Tous droits réservés