



FF63-25

Communication

## COHESION D'EQUIPE, GESTION DU STRESS ET GESTION DU TEMPS

**Public concerné :** Salariés et managers – équipes opérationnelles et encadrantes

**Prérequis :** Aucun

**Mise en œuvre :** Formation en présentiel

**Durée :** 6H (2 jours de 3H)

**Tarif :** **350 Euros HT. par stagiaire**

**300 Euros HT. par stagiaire Tarif adhérent**

**1200 Euros HT. Intra**

**Nombre de stagiaires :** 4 pers. minimum, 10 pers. Maximum

**Personnes en situation de handicap :** Adaptations possibles de conditions d'accueil et d'animation selon besoin(s) spécifique(s), merci de nous contacter

**Dates, ville, accès :** Sur demande via [www.reso-formation.fr](http://www.reso-formation.fr)

**Inscription :** Merci de nous faire part de votre demande via la fiche formation concernée (formulaire d'inscription à compléter) [sur www.reso-formation.fr](http://www.reso-formation.fr)

RESO formation s'engage à vous répondre dans les 72 heures suivant votre demande et à débuter la prestation dans les 1 à 2 mois à compter de l'acceptation de la prise en charge du dossier.

Mise à jour : janvier 2026

# Cohésion d'équipe, gestion du stress et gestion du temps

## OBJECTIF(S) DE FORMATION

Développer la cohésion d'équipe et l'efficacité collective afin de mieux gérer le stress, les priorités et les contraintes temporelles dans les situations exigeantes du quotidien en hôtellerie-restauration.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ❖ Analyser les facteurs de cohésion et de tension au sein d'une équipe en contexte hôtellerie-restauration.
- ❖ Appliquer des techniques de gestion du stress adaptées aux situations professionnelles à forte pression.
- ❖ Organiser et prioriser son travail en distinguant urgences et priorités pour améliorer l'efficacité collective.
- ❖ Construire un plan d'actions individuel et collectif pour renforcer la cohésion, l'organisation et la gestion du stress.

## PROGRAMME DE FORMATION

### MODULE 1 – Cohésion et gestion du stress (3h)

#### 1- Accueil et cadrage (20 min)

- Présentation de l'atelier et des objectifs
- Tour de table : attentes et situations stressantes rencontrées dans le métier
- Règles de fonctionnement : bienveillance, confidentialité, droit à l'erreur

#### 2- Comprendre la cohésion d'équipe (45 min)

- Définition et leviers de la cohésion en HCR
- Les rôles complémentaires dans une équipe (cuisine, salle, réception, étages)
- Exercices : "Cartographie de l'équipe" pour visualiser la contribution de chacun

#### 3- Identifier et gérer le stress (1h)

- Facteurs de stress typiques en HCR : rythme, clients, imprévus, hiérarchie
- Auto-diagnostic du stress
- Techniques de gestion rapides et concrètes (respiration, micro-pauses, recentrage)
- Exercices pratiques : mise en situation "pic de service", débriefing collectif

#### 4- Exercices de cohésion et de communication (50 min)

- Jeux coopératifs adaptés au contexte HCR
- Mises en situation : coordination salle/cuisine, réception/service client
- Débrief : analyser ce qui favorise la coopération et ce qui bloque

#### 5- Synthèse & ancrage (5 min)

- Ce que je retiens
- Une action simple à mettre en place dès le prochain service

## MODULE 2 – Gestion du temps et efficacité collective (3h)

### 1-Réactivation & retour d'expérience (20 min)

- Retours sur les apprentissages de la journée précédente
- Difficultés rencontrées et réussites

### 2- Organisation et priorisation du travail (1h)

- Comprendre urgences vs priorités en HCR
- Identifier les “voleurs de temps” : interruptions, multitâche, coordination défaillante
- Outils concrets : to-do simplifiée, tableau de suivi service, planification rapide

### 3- Coordination et communication interservices (45 min)

- Transmission des informations entre équipes et managers
- Pratiques pour fluidifier la coopération et réduire les tensions
- Mise en situation : organisation d'un service complet (réception, salle, cuisine)

### 4- Gestion du stress lié au temps et aux imprévus (45 min)

- Techniques de gestion rapide en situation de rush
- Exercices de respiration, recentrage, visualisation positive
- Stratégies collectives pour soutenir l'équipe dans les pics d'activité

### 5- Plan d'action individuel et collectif (10 min)

- Identifier 2 actions à mettre en place pour améliorer cohésion et organisation
- Engagement de suivi et échanges d'astuces entre participants

## FORMATEURS

Formateurs spécialisés dans le domaine de formation de la communication du personnel d'hôtellerie et de restauration

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation repose sur une approche active et pratique, combinant observation, mise en situation et accompagnement individualisé. Elle est conçue pour permettre à chaque participant de mettre en pratique immédiatement les compétences acquises.

## VALIDATION DES COMPÉTENCES

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de quiz, mises en situation, travaux pratiques...

- Apports théoriques contextualisés HCR
- Exercices pratiques et mises en situation terrain
- Jeux de rôle et ateliers coopératifs
- Échanges d'expérience et débrief collectif

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

- ❖ Auto-positionnement en début de session
- ❖ Evaluation des acquis en fin de session
- ❖ Evaluation à chaud de satisfaction de la formation
- ❖ Certificat de réalisation