



COMMUNICATION & RELATIONS

PRÉVENTION / ADDICTION

DEMI-JOURNÉE

Comprendre sans tabou ni jugement comment le rythme des métiers de l'hôtellerie peut amener à consommer et quels sont les outils pour se protéger d'une d'addiction

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table · Attentes · Cadre de la session
Comprendre	Déconstruire les idées reçues sur les produits- Définir les mécanismes de l'addiction – Lien avec la réalité du terrain pour repérer les moments à risque - Pause -
Ressentir	Repérer ses émotions et sa fatigue - Identifier les points de bascules – Trouver des alternatives
Agir	Développer et renforcer son affirmation de soi – Modifier ses rituels –Développer le soutien bienveillante et solidaire dans l'équipe – Activer les relais de confianc
Clôture	Bilan – Evaluation – Remise d'un mémo avec des contacts utiles

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques –Exercice sur les émotions avec mise en pratiques- Echange en groupe – Plan d'action individuel – Liste de contacts utiles – Possibilité d'entretiens individuels psychologiques à visée d'orientation

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
3 heures	12 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site ou à distance · Aucun prérequis · Devis personnalisé sur demande · Questionnaire de satisfaction · Accessibilité : nous consulter

Formateurs · Jessica DELOBELLE, psychologue