Offre de cours 2027

Cours «Gestion du stress»
en collaboration avec ZEB

Contenu du cours :

Gérer le stress dans une station-service

La file s'allonge à la caisse, le téléphone sonne et, au même moment, un client souhaite faire une réclamation. Ces situations font partie du quotidien en station-service. Comment garder une vue d'ensemble sans ramener le stress à la maison ? Pendant cette formation, vous travaillerez sur des situations concrètes de votre métier et testerez des méthodes utiles lorsque la pression monte.

Au programme :

- Repérer à temps vos sources de stress et les premiers signes d'alerte
- Garder votre calme et votre capacité d'action, même dans l'urgence
- Définir les priorités lorsque plusieurs tâches arrivent en même temps
- Utiliser des techniques rapides, applicables pendant le travail
- Poser des limites avec courtoisie et fermeté, même face aux attentes des autres
- Mieux séparer les préoccupations professionnelles et personnelles
- Décrocher après le travail et retrouver de l'énergie
- Élaborer votre propre plan pour les journées particulièrement chargées

Cours (1):

LAUSANNE
Hôtel Alpha Palmiers by Fassbind, Rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne

Lundi, 10 mai 2027, 9h00 - 16h00, la restauration (pauses et déjeuner) est offerte

OU

Cours (2):

LAUSANNE
Hôtel Alpha Palmiers by Fassbind, Rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne

Lundi, 13 septembre 2027, 9h00 - 16h00, la restauration (pauses et déjeuner) est offerte

Nombre maximum de participants par cours : 14

Radgasse 3 • Postfach • 8021 Zürich • Telefon 043 366 66 91 • Fax 043 366 66 95 • info@pkts.ch • www.pkts.ch

Public visé : **Employeurs** et **employés** soumis à la CCT des shops de stations-service.

Délai d'inscription : **Cours 1 → 8 avril 2027**
Cours 2 → 12 août 2026

Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre de réception. L'inscription est définitive.

Frais de cours : Le cours est gratuit pour les employeurs et les employés soumis à la CCT et payant des contributions aux frais d'exécution (la taxe de participation est couverte par les frais d'exécution annuels). **En outre, les employés soumis à la CCT reçoivent une indemnité de participation au cours de CHF 200.-- en cas de participation réussie.**

Certificat : Certificat de participation au cours

Inscription : **en ligne sur www.pkts.ch/fr** --> Formation continue ou au moyen du formulaire à

PK Tankstellenshops, Radgasse 3, Postfach, 8021 Zürich
ou
info@pkts.ch

Les employeurs sont priés de distribuer cette annonce de cours à leurs employé·e·s.

Radgasse 3 • Postfach • 8021 Zürich • Telefon 043 366 66 91 • Fax 043 366 66 95 • info@pkts.ch • www.pkts.ch