

# Manager en situation de stress

## Contexte

---

Le management en situation de stress dans le secteur de la santé est crucial, surtout compte tenu des environnements à haute pression auxquels sont confrontés les professionnels. Les managers doivent identifier rapidement les signes de stress pour eux-mêmes et pour leur équipe, pour intervenir efficacement et préserver leur santé mentale et physique, ainsi que celles de leurs agents.

Ce programme est conçu pour aider les encadrants à gérer leur propre stress et à devenir des vecteurs de changement positif au sein de leurs équipes. En adoptant une approche proactive face au stress, les encadrants pourront améliorer le climat de travail et la performance globale de leur équipe, tout en soutenant le bien-être de chaque membre.

## Objectifs

---

- Identifier la nature et les causes de son stress
- Utiliser les techniques adaptées pour gérer son stress
- Faire face aux situations professionnelles difficiles
- Identifier et prévenir les répercussions du stress sur les équipes, et inversement
- Identifier les ressources permettant de faire face à son stress

## Renseignements complémentaires

---

**Pour plus d'informations :**

Alicia GARDE (a.garde@anfh.fr) 04.20.61.01.46

## Programme

---

### **JOUR 1 : Comprendre et identifier le stress**

- **Le stress**
  - Introduction et accueil, présentation des objectifs de la formation
  - Définitions et dynamique du stress
  - Chartes du patient et de la personne accueillie
  - Identification des situations professionnelles stressantes
- **Réponses et techniques personnelles**
  - Symptomatologie du stress : reconnaissance des signes individuels du stress

- Premiers outils de gestion : techniques de base et outils pour gérer son stress personnel

## **Jour 2 : Manager en situation de stress**

- **Leadership et soutien d'équipe**

- Soutien actif : aider son équipe à faire face aux situations stressantes
- Prévention proactive : stratégies pour prévenir et réduire le stress de l'équipe

- **Maîtrise avancée du stress**

- Techniques avancées de gestion du stress
- Tour d'horizon des ressources internes et externes que les participants peuvent mobiliser pour soutenir leur gestion du stress

- **Conclusion et évaluation de la formation** Débriefing collectif et évaluation de la formation

**Public**

**Encadrants médicaux et non médicaux de toutes filières**

**Exercice**

**2026**

**Code de formation**

**2.02 AFR**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**DEMETER SANTE**

**Durée**

**14 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**