

## Module n°10 : Module 10 : La gestion du stress et les émotions

### Contexte

---

Dans un contexte de soins sous tension, cette formation donne aux encadrants des outils concrets pour apaiser les interactions, sécuriser la coordination et soutenir leurs équipes face au stress. Le parcours s'appuie sur les 4 Accords Toltèques, reliés à 4 familles d'émotions, pour passer de la réaction à l'action. Ces principes, d'une grande simplicité en apparence, renferment une profondeur insoupçonnée. Ils deviennent ici la boussole qui guide le parcours de formation. Nous vous proposons un voyage pour retrouver équilibre, souffle et clarté, et incarner un management solide, bienveillant et inspirant — et rester debout dans la tempête.

### Objectifs

---

Vous offrir des clés concrètes, personnelles, applicables dans votre pratique et dans votre quotidien, pour :

□ Comprendre les mécanismes du stress et son propre rapport au stress pour mieux y faire face □ Comprendre et reconnaître ses émotions et mesurer leur impact sur les autres □ Savoir anticiper et gérer les situations complexes et anxiogènes (conflits, annonces, surcharge...) □ Savoir anticiper et adapter sa posture face à des collaborateurs en situation de stress et en débordement émotionnel

### Renseignements complémentaires

---

Contacts : Geneviève PONS (g.pons@anfh.fr) Manon JOUVE (m.jouve@anfh.fr)

### Programme

---

**Jour 1 - Matin : Accord 1 Que votre parole soit impeccable** (Émotion : la peur) Mesurer l'impact des mots et instaurer un climat de confiance avec les équipes, les patients et leurs proches. • Poser un cadre sécurisant dans son travail • Libérer la parole et la créativité • Poser sa voix en public • Se situer face à ses propres valeurs

**Jour 1 - Après-midi : Accord 2 Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle** (Émotion : la colère) Prendre du recul face aux critiques et tensions et favoriser une posture plus sereine pour agir plutôt que réagir. • Comprendre le fonctionnement du stress • Relier stress et émotions • Identifier ses propres réactions face au stress

**Jour 2 - Matin : Accord 3 Ne faites pas de suppositions** (Émotion : la tristesse) Éviter malentendus et projections qui nourrissent le stress en clarifiant les attentes et en développant transparence et empathie dans la communication. • Observer ce que génère le mental • Développer l'écoute empathique • Identifier ses automatismes face au stress • Pratiquer l'ancrage et la présence

**Jour 2 - Après-midi : Accord 4 Faites de votre mieux** (Émotion : la joie) Faire de son mieux ne signifie pas s'épuiser. Agir avec bienveillance envers soi en évaluant ses efforts, accepter ses limites et instaurer une gestion équilibrée de l'énergie collective. • Expérimenter les outils grâce à un atelier théâtre • Relier émotions, mental et corps • Intégrer les Accords dans sa pratique professionnelle

**Public**

**Professionnels médicaux et non médicaux de la FPH en situation d'encadrement**

**Exercice**

**2026**

**Code de formation**

**MEP02**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**MULTI-PRESTATAIRES**

**Durée**

**NON CONNUE A CE JOUR**

**Typologie**

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

**Date et lieu**

**GROUPE 1**

**Du 29 janvier au 30 janvier 2026**

Module 5 : Animer et motiver son équipe

ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 2**

**Du 5 février au 6 février 2026**

Module 8 : Gérer son temps de manager et sa délégation

ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 3**

**Du 10 février au 11 février 2026**

Module 6 : Gestion et conduite de projet

ANFH Ramonville St-Agne

**Le 9 avril 2026**

Module 6 : Gestion et conduite de projet

ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 4**

**Du 17 février au 18 février 2026**

Module 6 : Gestion et conduite de projet

ANFH Montpellier

**Le 10 avril 2026**

Module 6 : Gestion et conduite de projet

ANFH Montpellier

**GROUPE 5**

**Du 26 mars au 27 mars 2026**

Module 9 : La place de l'encadrant dans la gestion des familles des résidents ou patients

ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 6**

**Du 1er avril au 2 avril 2026**

Module 2 : Communication et management : approche pratique avec process com - Mieux se connaître et

adapter sa communication  
ANFH Ramonville St-Agne

**Le 26 mai 2026**

Module 2 : Communication et management : approche pratique avec process com - Mieux se connaître et adapter sa communication  
ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 7**

**Du 14 avril au 15 avril 2026**

Module 1 : Les incontournables du management  
Ramonville St-Agne

**GROUPE 8**

**Du 16 avril au 17 avril 2026**

Module 1 : Les incontournables du management  
ANFH Montpellier

**GROUPE 9**

**Du 12 mai au 13 mai 2026**

Module 11 : Gestion des situations difficiles  
Ramonville St-Agne

**Le 19 juin 2026**

Module 11 : Gestion des situations difficiles  
Ramonville St-Agne

**GROUPE 10**

**Du 9 juin au 10 juin 2026**

Module 11 : Gestion des situations difficiles  
ANFH Montpellier

**Le 29 juin 2026**

Module 11 : Gestion des situations difficiles  
ANFH Montpellier

**GROUPE 11**

**Du 9 juin au 10 juin 2026**

Module 3 : Organisation du temps de travail et méthodologie de construction des cycles de travail  
ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 12**

**Du 11 juin au 12 juin 2026**

Module 3 : Organisation du temps de travail et méthodologie de construction des cycles de travail  
ANFH Montpellier

**GROUPE 13**

**Du 22 juin au 23 juin 2026**

Module 9 : La place de l'encadrant dans la gestion des familles des résidents ou patients  
ANFH Montpellier

**GROUPE 14**

**Du 8 septembre au 9 septembre 2026**

Module 4 : Accompagner le changement en mobilisant le management "Agile"  
ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 15**

**Du 10 septembre au 11 septembre 2026**

Module 4 : Accompagner le changement en mobilisant le management "Agile"  
ANFH Montpellier

**GROUPE 16**

**Le 25 septembre 2026**

Module 7 : Conduire un entretien professionnel  
ANFH Montpellier

**GROUPE 17****Le 29 septembre 2026**

Module 7 : Conduire un entretien professionnel  
ANFH Ramonville St-Agne

**GROUPE 18****Du 1er octobre au 2 octobre 2026**

Module 10 : Gestion du stress et des émotions  
ANFH Montpellier

**GROUPE 19****Du 8 octobre au 9 octobre 2026**

Module 2 : Communication et management : approche pratique avec process com - Mieux se connaître et adapter sa communication  
ANFH Montpellier

**Le 19 novembre 2026**

Module 2 : Communication et management : approche pratique avec process com - Mieux se connaître et adapter sa communication  
ANFH Montpellier

**GROUPE 20****Du 12 octobre au 13 octobre 2026**

Module 5 : Animer et motiver son équipe  
ANFH Montpellier

**GROUPE 21****Du 23 novembre au 24 novembre 2026**

Module 8 : Gérer son temps de manager et sa délégation  
ANFH Montpellier