

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 Tolstèques, 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@anhf.fr) Manon JOUVE (m.jouve@anhf.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