

# LA GESTION DU STRESS

## (cadres de santé)



Mise à jour 07/2025

Formation en Intra Présentiel - Réf PRPSY08A

Dans un environnement hospitalier marqué par l'intensité, l'urgence et la multiplicité des responsabilités, les cadres de santé sont particulièrement exposés au stress. Celui-ci peut fragiliser leur équilibre personnel, altérer leur efficacité et impacter la dynamique des équipes. Cette formation propose d'outiller les cadres pour mieux comprendre leurs mécanismes de stress, identifier leurs propres ressources et développer des stratégies efficaces de régulation. À travers des ateliers interactifs, des mises en situation et des pratiques réflexives, les participants pourront expérimenter des techniques concrètes et bâtir un plan d'action adapté à leur réalité professionnelle.

### Compétence(s) visée(s)

- Être capable d'identifier, prévenir et gérer les situations de stress afin de préserver son équilibre professionnel et de renforcer son efficacité dans le management d'équipe.

### Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes physiologiques, psychologiques et organisationnels du stress.
- Identifier leurs propres sources de stress et leurs réactions dominantes.
- Expérimenter et mobiliser des techniques concrètes de régulation individuelle (respiration, relaxation, gestion des émotions).
- Mettre en œuvre des stratégies organisationnelles de prévention et de gestion du stress dans leur rôle de cadre.
- Adopter une posture managériale favorisant un climat de travail serein et constructif.
- Élaborer un plan d'action personnel pour renforcer leurs ressources face au stress.

### Contenu

#### 1. Le stress en contexte hospitalier

- Le stress : définitions et mécanismes physiologiques et psychologiques
  - Les sources de stress spécifiques au rôle de cadre de santé (charge de travail, responsabilités, gestion d'équipe, contraintes institutionnelles)
  - Les signaux d'alerte et leurs impacts sur la santé et la performance
- Méthodes :** apports interactifs, quiz collaboratif, échanges sur expériences vécues

#### 2. Identifier son propre rapport au stress

- Auto-diagnostic : perception et réactions face au stress
  - Les styles de coping et leur efficacité
  - Les ressources individuelles et collectives disponibles
- Méthodes :** test d'auto-évaluation, mise en commun, pratique réflexive en sous-groupes

#### 3. Les stratégies de gestion du stress

- Les techniques individuelles : respiration, relaxation, ancrage, pleine conscience
  - Les leviers organisationnels : planification, délégation, priorisation
  - La régulation émotionnelle et la communication constructive en équipe
- Méthodes :** ateliers pratiques (respiration/relaxation), jeux de rôle sur des situations de tension, échanges guidés

#### 4. Construire son plan d'action personnel

- Définir ses priorités et outils concrets à expérimenter
  - Formaliser un engagement individuel pour mieux gérer son stress au quotidien
- Méthodes :** pratique réflexive individuelle et partage en binôme



**Public**  
Cadres de santé



**Pré-requis**  
Être cadre de santé en établissement hospitalier.



**Durée**  
1 jour, soit 7 h



**Formateur(trice) pressenti(e)**  
Formateur(trice) spécialisé(e) dans la gestion du stress



**Nombre de participants**  
De 2 à 10 personnes



**Matériel nécessaire pour intervenant**  
Vidéoprojecteur et ordinateur

**Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :**

- Apports courts et participatifs
- Auto-évaluation
- Jeux de rôle, échanges
- Supports transmis aux participants (espace extranet)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

**Modalités et délai d'accès**  
De 2 à 5 mois en moyenne (nous contacter)

**Tarif**  
Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

**Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?**

**Vous êtes en situation de handicap ?**  
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

**Carine ANCIAUX**  
Présidente, Référente handicap  
Référente pédagogique et numérique  
**Aurélié Fauchet et Claire Royer**  
Assistantes administratives

### Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

