

PRATICIENS, MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

La formation "**Praticiens, maîtrisez votre stress pour retrouver l'équilibre !**" accompagne les chirurgiens-dentistes dans la compréhension et la gestion de leur stress professionnel.

Grâce à une approche pragmatique et bienveillante, elle permet d'identifier les causes du stress, de mieux gérer les émotions et de retrouver une stabilité personnelle et professionnelle.

Ce programme vise à instaurer une véritable **culture du mieux-être au sein du cabinet**, garantissant équilibre, efficacité et épanouissement durable.

Objectif de la formation

Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à les transformer en énergie constructive.

Développer des outils concrets pour préserver sa santé physique et mentale, améliorer sa communication et retrouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Devenir plus serein, performant et confiant dans son exercice quotidien au cabinet.



Public de référence

Chirurgiens-dentistes et praticiens exerçant en cabinet ou centre de soins, souhaitant mieux gérer la pression professionnelle et renforcer leur bien-être au travail.



Approche pédagogique

- **Présentations théoriques** sur les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- **Ateliers pratiques** pour expérimenter des outils de relaxation, respiration et autohypnose.
- **Études de cas et retours d'expériences** issus du quotidien des praticiens.
- Formation dispensée dans nos campus de Paris, Lyon, Bordeaux et Aix-Marseille.
- Accès adapté aux personnes en situation de handicap (PSH).



Pré - requis

Aucun prérequis.



Nombre de participants

Minimum **3 personnes**
Maximum **15 personnes**



Durée

2 jours



Lieu de formation

- Campus de Bordeaux
- Campus d'Aix Marseille
- Campus de Paris
- Campus de Lyon
- Campus de Lille
- Campus de Rennes



Taux de satisfaction

5/5

Note obtenue auprès de nos participants en formation continue dentaire



PRATICIENS, MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Jour 1 : Identifier les sources et signaux du stress

Matin :

- Accueil des stagiaires et introduction à la formation.
- Préserver son capital santé dans un environnement professionnel exigeant.
- Identifier ses facteurs de stress :
 - rythme de travail, objectifs, perte de lien, surcharge mentale, incertitude.
- Prendre conscience des facteurs de risque : déséquilibre vie pro/vie perso, difficultés à s'affirmer, impact sur la confiance en soi.

Après-midi :

- Identifier les signaux d'alerte du stress :
 - Signaux physiologiques : troubles du sommeil, fatigue, tensions.
 - Signaux comportementaux : hyperadaptation, sentiment d'incompétence.
- Études de cas pratiques sur les situations de stress au cabinet.

Jour 2 : Comprendre et agir

Matin :

- Observer les effets du stress sur soi-même et son environnement professionnel.
- Comprendre les mécanismes internes du stress :
 - difficultés relationnelles, variations d'humeur, fatigue chronique, troubles musculosquelettiques.
- Identifier ses comportements d'adaptation et leurs limites.

Après-midi :

- Construire un **plan d'action personnalisé** pour mieux gérer le stress.
- Agir sur ses **stresseurs personnels** :
 - techniques de relaxation, respiration, sommeil, alimentation, coaching.
- Développer une communication apaisée avec son équipe et ses patients.
- Évaluation des acquis, bilan collectif et remise de l'attestation de formation.

MODALITÉ D'ÉVALUATION :

- Observation continue des acquis pratiques.
- Autoévaluation et questionnaire de fin de formation.
- Remise d'une attestation de participation.

TARIF :

1190 €



PRATICIENS, MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

MATÉRIEL À APPORTER :

Aucun matériel requis.

ACCESSIBILITÉ :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (PSH).

TYPE DE FORMATION :

Formation **présentielle**, interactive, orientée sur la **gestion du stress** et la **qualité de vie au travail**.

FORMATEUR :

Mathieu BOILEAU

Hypnothérapeute et formateur en hypnothérapie et autohypnose.

Spécialisé dans la **gestion du stress**, la **prévention du burn-out** et le **développement personnel**, il partage des outils concrets pour favoriser le bien-être, la sérénité et la performance dans le milieu médical.

PARTENAIRES ET INTERVENANTS :

Formation organisée en partenariat avec les spécialistes de l' Académie d'Art Dentaire, experts du développement professionnel et du bien-être au travail dans le secteur dentaire.