

PROTHÉSISTES, MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

La formation "**Prothésistes, maîtrisez votre stress pour retrouver l'équilibre !**" aide les professionnels du dentaire à mieux comprendre leur stress et à transformer cette énergie en moteur positif.

Grâce à une approche bienveillante, concrète et expérientielle, les participants découvrent comment préserver leur santé, améliorer leur concentration et renforcer leur efficacité professionnelle.

Cette formation vise à instaurer une véritable **culture du mieux-être** au sein des laboratoires, en favorisant la sérénité, la coopération et la performance durable.

Objectif de la formation

Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à les réguler pour préserver sa santé et son équilibre personnel.

Identifier ses propres facteurs de stress professionnels et développer des stratégies efficaces pour mieux les gérer.

Retrouver sérénité, énergie et performance au travail tout en améliorant son bien-être au quotidien.



Public de référence

Tous les **professionnels évoluant dans un laboratoire de prothèse dentaire** souhaitant renforcer leur équilibre psychologique, émotionnel et professionnel.



Approche pédagogique

- **Présentations théoriques** pour comprendre les mécanismes du stress et leurs impacts sur la santé.
- **Ateliers pratiques** axés sur la relaxation, la respiration et la gestion des émotions.
- **Études de cas et retours d'expérience** pour relier la théorie aux réalités du laboratoire.
- Formation dispensée dans nos campus de Paris, Lyon, Bordeaux, Aix-Marseille (ou en intra-entreprise).
- 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



PROTHÉSISTES, 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 présentation du programme.
- Préserver son capital santé dans un environnement professionnel exigeant.
- Identifier ses **facteurs de stress** : rythme de travail, charge mentale, objectifs, perte de lien social, environnement instable.
- Prendre conscience des **facteurs de risque** : déséquilibre vie pro/vie perso, difficultés à s'affirmer, baisse de confiance en soi.

Après-midi :

- Reconnaître les **signaux d'alerte** du stress :
- Physiologiques : sommeil perturbé, fatigue chronique, tensions musculaires.
- Psychologiques : irritabilité, vigilance excessive, sentiment d'incompétence.
- Étude de cas et exercices de repérage des signaux personnels.

Jour 2 : Comprendre et agir

Matin :

- Observer et analyser l'impact du stress sur soi et sur son environnement.
- Comprendre les mécanismes internes du stress :
- Difficultés relationnelles et émotionnelles.
- Troubles physiques et cognitifs (fatigue, douleurs, baisse de concentration).
- Identifier les comportements d'hyper-adaptation et leurs conséquences.

Après-midi :

- Construire un plan d'action personnalisé :
- Agir sur les stressors personnels et professionnels.
- Techniques de respiration, relaxation, autohypnose et gestion du sommeil.
- Communication assertive avec la hiérarchie et les collègues.
- Accepter le diagnostic de surmenage et mettre en place des routines de régénération.
- Évaluation des acquis, bilan de fin de stage et remise de l'attestation de formation.

MODALITÉ D'ÉVALUATION :

- Observation continue lors des ateliers.
- Questionnaire d'autoévaluation en fin de session.
- Remise d'une attestation de formation.

TARIF :

1190 €



PROTHÉSISTES, MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

ACCESSIBILITÉ :

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

MATÉRIEL À APPORTER :

Aucun matériel requis.

TYPE DE FORMATION :

Formation **présentielle**, interactive et centrée sur le bien-être et la gestion du stress au travail.

FORMATEUR :

Mathieu BOILEAU

Hypnothérapeute et formateur en hypnothérapie et autohypnose.

Spécialisé dans la **gestion du stress**, la **prévention du surmenage** et le **développement du bien-être professionnel**, il transmet des outils simples et efficaces favorisant la détente, la confiance et l'équilibre de vie.