



**16 rue de Verdun  
94220 Charenton le pont**

**Gestion du Stress au cabinet dentaire**

**Public :** cette formation est destinée à tous les chirurgiens-dentistes ; chirurgiens maxillo facial

**Prérequis :** chirurgien-dentiste ; maxillo facial

**Durée de la formation :** 8 heures

**Dates de la formation :** Vendredi 6 novembre 2020

**Coût jour HT :**

- e-learning + atelier pratique en présentiel (1 journée) : 1475 € (TVA non applicable)
- e-learning seul : 575 euros

**Objectifs/compétences pédagogiques :**

A la fin de la formation, le bénéficiaire sera capable de :

- comprendre et évaluer son propre niveau de stress
- anticiper et prévenir le stress
- évacuer les tensions physiques et la charge mentale liées au stress
- connaître et utiliser les principaux outils de gestion du stress

**Modalités :**

**Techniques :**

La partie théorique se fera par elearning

Une trame des points essentiels à retenir sera remise aux participants

La partie travaux pratique se déroulera dans le centre de formation avec mise en situation

Tout le matériel nécessaire sera fourni aux participants

### **Pédagogiques :**

Cette formation est mixte elearning et présentielle ; le formateur suivra individuellement tous les participants pour s'assurer de la maîtrise des points enseignés ;

Les stagiaires devront se mettre en situation clinique

**Encadrement :** La formation sera assurée par le Dr Philippe PENCALET Neurochirurgien Hypno thérapeute et formateur en hypnose, Docteur en Neurosciences ; il est responsable de l'encadrement de plusieurs structures de formation

**De suivi :** suite à la formation, un certificat de réalisation sera remis aux stagiaires

Ainsi qu'un compte rendu des points abordés

Les stagiaires recevront un mail un mois après la formation pour le suivi des connaissances acquises

Cette formation est présentielle et des feuilles d'émargement seront à compléter en début de chaque demi-journée

### **Évaluation des résultats et de la satisfaction des bénéficiaires :**

**Avant la formation :** envoi d'un questionnaire pour évaluer le niveau de connaissance des stagiaires et leurs attentes

**Au début de la formation :** tour de table des stagiaires ; questionnaire de niveau

**Tout au long de la formation :** questionnaire pour évaluations des acquis

**Fin de la formation :** questionnaire reprenant tous les points abordés pour s'assurer de la maîtrise des nouveaux acquis

### **Déroulé séquencé de la formation :**

#### **Atelier : Vendredi 6 novembre 2020 à partir de 8H30 et jusqu'à 18h**

Objectifs : Gestion du stress au cabinet dentaire

Programme théorique (en e-learning) :

#### **I. COMPRENDRE LE STRESS, L'ÉVALUER ET LE PRÉVENIR**

- Evaluer son niveau de stress
- Anticiper et prévenir le stress
- Cultiver le positif pour prévenir le stress
- Trouver des ressources au quotidien
- Construire dans la durée
- Prévention du stress au cabinet dentaire :
  - Fidéliser la patientèle
  - Développer ses qualités relationnelles
  - 7 points essentiels de la check-list du cabinet dentaire

## II. COMMENT AGIR ET SE LIBERER DU STRESS

- Evacuer les tensions physiques liées au stress
- Evacuer la charge mentale liée au stress
- Des relations sereines et positives
- S'organiser pour ne plus subir
- Gérer son temps (contre le stress, une arme : votre agenda)
- Le bien être au travail
- Les bénéfices de l'hypnose
- 10 outils anti-stress
  - Autohypnose lieu de sérénité
  - Autohypnose circulation d'énergie
  - Autohypnose : régression positive dans le temps
  - le SWISH
  - Hypno déplacement du négatif
  - La pause minute
  - Respiration relaxante (nasale, cohérence cardiaque et abdominale)
  - L'ancrage de ressource
  - Body scan
  - Micro-sieste
  - Sortir des jeux psychologiques

Programme pratique (en atelier) :

Démonstrations, mises en situation, jeux de rôles.

Chaque participant repart avec un programme de prévention personnalisé.

### **Déroulé des journées :**

**8h 30 à 9h** : accueil des participants

**9h à 9h15** :

- Présentation du conférencier (pour la première journée)

-tour de table des stagiaires (pour la première journée)

-remise des questionnaires de d'évaluation de début de formation

-présentation du déroulé de formation

**10h30 10h45** : Pause

**12h à 13h00** : repas sur place (buffet)

**13h à 13h15** : questionnaire d'évaluation

**Déroulé :**

- Présentation et discussion de cas cliniques

-Des cas cliniques concrets seront traités avec des mises en situation déterminer les différents cas possibles et la conduite à tenir

-Travaux pratiques

Lors de ces travaux pratiques chaque stagiaire devra mettre en situation les différents enseignements de la formation

**17h à 17h30:**

Remise du questionnaire d'évaluation de fin de formation (dernière journée)

Lors de l'évaluation seront repris tous les points clés de la formation qu'il faudrait valider sous forme de QCM et QROC

Remise du questionnaire de satisfaction

**17h30 à 18h :** Questions et discussion

Clôture de la formation (dernière journée)