

Les nouveaux outils de prévention du burnout

Dr Olivier Benarroche - OB1 FORMATIONS



Le bien-être au travail ?

Le stress chronique est un facteur contribuant aux maladies cardio-vasculaires, aux troubles anxio-dépressifs, au diabète, à l'obésité et à toute une série de manifestations psychosomatiques. Non écouté, l'inconscient crie de plus en plus fort !

De nombreux patients se plaignent de travailler trop dur, de faire face à d'importantes responsabilités et de se sentir débordés. Ils se sentent fatigués de façon chronique, ont besoin de sommeil mais souffrent d'insomnie. Ils se sentent de plus en plus détachés de leur travail, de leur famille, et de leurs loisirs. Une sorte de cynisme s'insinue dans leur façon de penser et d'agir. Ils se sentent inefficaces, désintéressés, déshumanisés. Leur confiance en eux et leur auto-estime ont chuté. Ils sentent qu'ils risquent de s'effondrer et cherchent une solution vitale. Ce sont tous des signes de stress chronique et de burnout. L'épuisement professionnel, c'est se sentir vidé, physiquement, mentalement et émotionnellement.

Le stress, le burnout et les crises ne sont pas des problèmes. Ils sont un appel à l'action. Un appel à retrouver le bon chemin dans la vie, à se réapproprier les bons investissements émotionnels, psychiques et relationnels.

Avec les neurosciences, nous savons que le cerveau a la capacité de se reconfigurer par neuroplasticité. En orientant intentionnellement l'attention, il est possible de réduire le stress dans le corps et l'esprit.

Grâce à des outils complémentaires (techniques respiratoires, micro-nutrition, auto-hypnose, méditation), **vous allez pouvoir reprendre le contrôle. Vous apprendrez à maîtriser le lien entre le corps et l'esprit, à mieux vous connaître, à vous détendre efficacement, et à activer vos ressources internes pour atteindre un nouvel équilibre.**

Les nouveaux outils de prévention du burnout

Dr Olivier Benarroche - OB1 FORMATIONS



Programme de la formation

1. Comprendre le stress

Stress positif et stress négatif
Le Syndrome Général d'Adaptation

2. Comprendre le Burnout

Les symptômes
Le triangle du Burnout

3. Identifier les facteurs de risque

Les déterminants du stress
Les facteurs de risque personnels
et professionnels

4. Développer les ressources

L'hygiène de vie
L'intelligence émotionnelle
Le renforcement du Moi
La protection empathique

5. Agir avec stratégie

Techniques cognitives
Techniques psycho-corporelles
La relaxation
La méditation
L'autohypnose
Exercices et pistes de travail

Accessible en e-learning

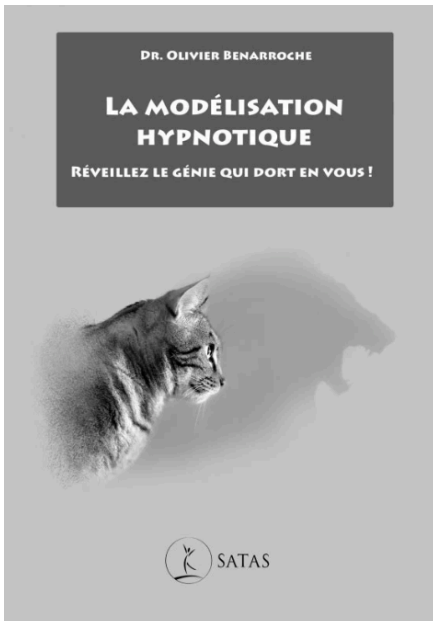
Public concerné : Dentistes, Stomatologues, Assistantes

Aucun **pré-requis** n'est demandé pour suivre cette formation.

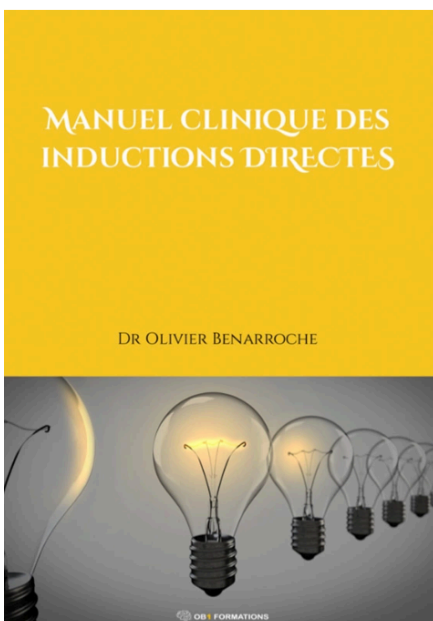
Moyens et supports pédagogiques : groupe restreint. Les apports théoriques sont détaillés au fur et à mesure à l'aide de diaporamas et de vidéos. Les démonstrations et les mises en situation permettent de voir la mise en action des techniques. Les exercices permettent une intégration pratique des concepts. Les temps de questions/réponses collectifs permettent un profond apprentissage. Les évaluations permettent de consolider les acquis.

Contact : olivier@ob1formations.com / 07 56 82 29 02

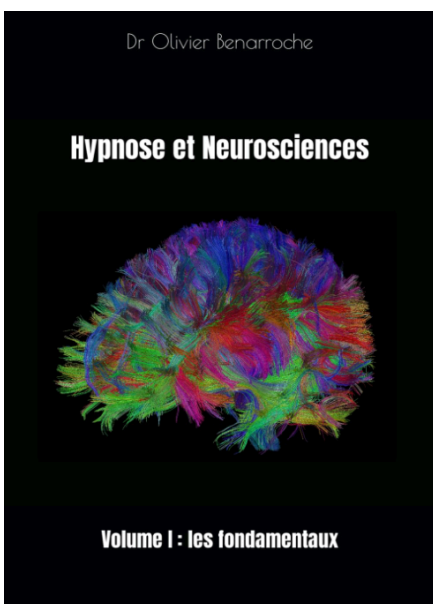
Les livres



Cet ouvrage apporte une synthèse originale des évolutions récentes en neurosciences et en hypnothérapie et propose différentes perspectives pour intégrer une nouvelle façon d'apprendre, d'évoluer et d'être, à un profond niveau inconscient.



Dans ce livre, vous trouverez la description complète des différentes techniques qui vous permettront de réaliser des inductions hypnotiques plus rapidement, tout en étant capable de vous concentrer davantage sur la qualité de vos soins et de la relation thérapeutique.



Observer le fonctionnement du cerveau en temps réel est la clé qui ouvre les portes de l'esprit. Cet ouvrage vous emmène dans un périple fascinant à travers les découvertes les plus récentes en neurosciences, révélant non seulement les mystères de la conscience, mais aussi ses modifications spectaculaires qui surviennent lorsque l'hypnose entre en jeu.