



GESTION DU STRESS au cabinet dentaire

Durée : 2 jours - 9h/18h (soit 8h/jour)
Public concerné : dentistes, assistant(e)s dentaire, prothésistes
Lieu : Bordeaux

Comprendre et maîtriser le stress pour éviter le burn-out !

INTERVENANTE

- Fanny Durand : Coach et formatrice en bien-être, fondatrice d'Harmoniz

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Définir le stress, comprendre son mécanisme et ses effets physiologiques et psychologiques,
- Analyser son comportement sous pression et identifier les sources du stress dans son environnement professionnel,
- Apprendre à se détendre physiquement et mentalement grâce à des techniques psycho-corporelles : respiration, détente musculaire, méditation, visualisation,
- Savoir faire face sereinement aux situations difficiles dans la relation avec la patientèle,
- Elaborer son plan d'action pour réguler son stress durablement !

Retrouvez le programme détaillé de cette formation sur notre site internet.

LE + DE NOTRE FORMATION

- Pratique intensive d'exercices de régulation du stress,
- Réalisation d'un plan d'action anti-stress personnalisé,
- Analyse de situations professionnelles et jeux de rôle
- Dégustation d'un repas en pleine conscience,
- Ressources audios à télécharger pour pratiquer en autonomie après la formation !



MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support pédagogique papier avec les slides de la conférence et espace prise de notes remis à chaque stagiaire en début de formation,
- Stylos, Bloc-notes, badges nominatifs, paperboards, rétroprojecteur, etc
- Matériel nécessaire pour les travaux pratiques.

METHODES D'EVALUATION

- Questionnaire d'autopositionnement,
- Fiche d'évaluation des acquis

SATISFACTION

- Septembre 2023 : 100% des stagiaires ont été très satisfaits.



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
Pour toutes demandes ou questions merci de contacter notre référent handicap : Céline via celine@gad-center.com