

Gestion du Stress au cabinet dentaire

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

Durée : 2 jours
Public concerné : dentistes, assistant(e)s, prothésistes
Lieu : Bordeaux

INTERVENANT

- Fanny Durand : Coach en bien-être & gestion du stress

OBJECTIFS & PROGRAMME

- 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 la 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 de formation papier avec les slides de la conférence + 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

- A venir : première édition / septembre 2023.



Nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap.
Pour toutes demandes ou questions écrivez nous à contact@gad-center.com