

Prenez soin de vous !



Mise à jour du document le 22/04/2022

Précisions sur le type de formation

Titre

Prenez soin de vous ! Prévention des troubles musculosquelettiques et des situations de stress et d'épuisement professionnel pour l'équipe dentaire

Présentation

Tarif

De 210€ à 300€

Précisions sur le tarif

CHIRURGIEN-DENTISTE : 300 €

ASSISTANT(E) DENTAIRE : 210 €

Spécialité

Santé des professionnels

Public

Equipe Dentaire : Chirurgien-Dentiste ou Assistant(e) Dentaire

Pré-requis

Être Chirurgien-Dentiste ou Assistant(e) Dentaire

Durée

7 heures

Formateurs

Dr Françoise COTON MONTEIL

Objectifs

Objectifs opérationnels :

- Identifier les mécanismes du stress
- Donner des outils pour faire face et prévenir le burn out
- Enseigner une routine simple et rapide pour chasser les tensions accumulées
- Retrouver un bien-être physique
- Apaiser son esprit

Méthodes pédagogiques

Alternance apports théoriques et pratiques

Supports de cours PDF, audios et vidéos

Mises en situation pratique via des audios et vidéos d'explicitation des exercices

Nombre maximum de stagiaires par session

Calendrier

Démarrage à réception de l'inscription et du règlement.

Modalités d'inscription

1 : Inscription et règlement via notre formulaire en ligne : [ICI](#)

Le règlement peut se faire par carte bancaire, virement ou chèque

2 : A réception du règlement, vous recevez en retour un mail contenant le lien de démarrage de la formation ainsi que vos identifiants : il est important de bien renseigner l'adresse mail car elle permettra tous les échanges.

La plateforme reste accessible 2 ans si vous souhaitez y retourner.

Modalités d'accueil des stagiaires en situation de handicap

Le contractant ou tout stagiaire inscrit peut contacter le **Référent Handicap** de l'UFSBD par téléphone au 01 44 90 72 83 ou via l'adresse mail : referenthandicap@ufsbdd.fr.

Le Référent Handicap se mettra en relation avec le contractant ou le stagiaire afin de mener à bien le processus d'analyse des besoins, proposera et s'assurera de la mise en œuvre de solutions raisonnables adaptées à la situation de handicap qui lui sera décrite.

Programme

AUTODIAGNOSTIC

MODULE 1 : MA ROUTINE QUOTIDIENNE

- **Ma routine du matin**
 - S'ancrer
 - Se rééquilibrer
 - S'étirer
- **Ma routine journée au cabinet dentaire**
 - La respiration
 - La cohérence cardiaque
 - La position assise
 - Etirements
- **Ma routine du soir**
 - Comprendre les mécanismes du sommeil
 - Préparer son corps pour la nuit : la détente du soir
 - Se préparer au sommeil : la technique du rêve éveillé
 - Conseils Sommeil
 - Outils Sommeil

MODULE 2 : MA BOÎTE A OUTILS AU CABINET DENTAIRE

- Prévenir le stress
- Pratiquer la cohérence cardiaque
- Détendre ses mains

- Détendre son bassin et son dos
- Reprendre le contrôle de sa respiration
- S'étirer les bras, la nuque, les mains
- Détendre sa nuque
- Apprendre à s'asseoir et à relever
- S'ancrer dans le sol

MODULE 3 : LE SAVIEZ VOUS ?

- Définitions et mécanismes du stress
- Les particularités du stress des soignants
- Epuisement, burn out et dépression
- La respiration
- La cohérence cardiaque
- Les mécanismes du sommeil

EVALUATION FINALE

Méthodes d'évaluation

- **En début de formation** : évaluation des connaissances pré-formation via un questionnaire en ligne
- **En fin de formation** : évaluation des acquis post-formation via un questionnaire en ligne et évaluation de la satisfaction via un questionnaire en ligne

Chiffres clés

- **Satisfaction apprenants : 93%** (satisfaction moyenne basée sur les questionnaires satisfactions des 6 derniers mois)
- **114 stagiaires formés** (calcul basé sur le nombre de sessions programmées ces 12 derniers mois)

Couleur de mise en avant

#8224e3