

FICHE DESCRIPTIVE / PROGRAMME DE FORMATION

PRENEZ SOIN DE VOUS

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

Mise à jour du document le 23/09/2026

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Objectifs opérationnels :

- Identifier ses mécanismes du stress
- Maîtriser et mettre en place des outils pour faire face et prévenir le burn out
- Maîtriser une routine simple et rapide pour chasser les tensions accumulées
- Maîtriser et mettre en place des techniques au quotidien pour retrouver un bien-être physique et 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

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.

FORMATEURS

Dr Françoise COTON MONTEIL

PUBLIC

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

PRÉ-REQUIS

Être Chirurgien-Dentiste ou Assistant(e) Dentaire

DURÉE

7 heures

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

TARIF

300 € Chirurgien-Dentiste / 210 € Assistante dentaire

PRÉCISIONS SUR LE TARIF

CHIRURGIEN-DENTISTE : 300 €

ASSISTANT(E) DENTAIRE : 210 €

CALENDRIER

Démarrage à réception de l’inscription et du règlement.

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@ufsbd.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.

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 : 90%** (satisfaction moyenne basée sur les questionnaires satisfactions des 12 derniers mois)
- **38 stagiaires formés** (calcul basé sur le nombre de sessions programmées ces 12 derniers mois)

FINANCEMENT / PRISE EN CHARGE

CHIRURGIEN-DENTISTE :

Pour les praticiens libéraux > FIF PL : à hauteur de 125 €

- Dossier de prise en charge à réaliser sur l'espace personnel FIF PL **fifpl.fr** au maximum 10 jours après le début de la formation.
- Les frais pédagogiques sont à nous régler. Le FIF PL vous verse le financement à l'issue de la formation, sur présentation de l'attestation de présence et de règlement que vous pourrez télécharger directement sur votre plateforme de formation.

ASSISTANT(E) DENTAIRE :

La formation n'est actuellement pas prise en charge par l'OPCO EP

TUTORIELS PRISE EN CHARGE

Téléchargez notre tutoriel qui vous aidera en quelques clics à finaliser vos démarches auprès de l'organisme financeur.

Tutoriel FIFPL

MODALITÉ ET DÉLAI D'ACCÈS

Aucune modalité d'accès spécifique : à réception de votre inscription et de votre règlement, vous recevez un mail de démarrage comportant le lien de connexion, votre identifiant et votre mot de passe.

CONFÉRENCE EN LIGNE UFSBD

Retrouvez, en cliquant sur le lien ci-après le replay de la Conférence en Ligne :

« **Prenez soin de vous !** » animée par le Dr Françoise Coton Monteil le 16 septembre 2021.

SPÉCIALITÉ

Santé des professionnels