

# Et si on parlait de la santé du chirurgien-dentiste et de son équipe ?



Places limitées à 15 participants

**Pour qui ?** Pour les praticiens ayant conscience que leur santé passe avant tout. Les personnes réceptives au stress et qui cumulent pressions et tensions musculaires. Ceux qui ont une patientèle stressée. Formation adaptée pour l'équipe dentaire dans son entier.

**Durée de la formation :** 1 journée, 9h - 17h30 (déjeuner inclus)

**Formateur :** Dr Françoise COTON MONTEIL

## Les questions que vous vous posez ...

- Être dentiste et avoir mal au dos, est-ce une fatalité ?
- Quelle position adopter au fauteuil face à mon patient ?
- Faut-il investir dans une selle pour une meilleure ergonomie ?



Pour le chirurgien-dentiste, le système musculo-squelettique est déjà fortement impacté par la position de travail et les gestes répétitifs liés à son métier. Le stress va donc encore amplifier ces phénomènes. Spécialement adapté pour vous à partir de la méthode de SomaYog, ce programme doit vous permettre d'auto-traiter les microtraumatismes répétés liés à votre pratique dentaire, de relâcher les tensions de la journée, de gérer votre niveau de stress et de retrouver un sommeil de meilleure qualité. L'objectif est de vous enseigner une « routine » simple et rapide qui, appliquée quotidiennement, vous permettra de chasser les tensions accumulées dans la journée.



## LE PROGRAMME DE CETTE FORMATION

### **Matinée : j'ai mal dans le bas du dos, j'ai mal à l'estomac**

- exercices sensori-moteurs pour le dos avec et sans balles de tennis
- massage des épaules et du haut du dos avec balles
- les muscles extenseurs du dos
- auto-ajustement de la colonne vertébrale
- déverrouillage du bassin
- le carré lombaire

### **Après-midi après un repas léger : j'ai mal dès que j'étends le bras, j'ai le cou bloqué, j'ai les yeux fatigués**

- déverrouillage des épaules
- déverrouillage et alignement du cou et des épaules
- le rhomboïde et la capsule
- étirements des articulations du coude et des poignets
- mon outil de travail : mes mains et leurs gaines tendineuses
- relâchement des muscles oculaires

### **Avant la clôture de la journée**

- mon assistante a un torticolis, la journée s'annonce mal
- boîte à outil du cabinet

## LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Vous enseigner une « routine » simple et rapide qui, appliquée quotidiennement, vous permettra de chasser les tensions accumulées dans la journée et vous permettra de vous sentir bien tous les jours.
- Retrouver un bien-être physique
- Apaiser votre esprit

## Les + de cette formation

- Formation complète qui aborde les notions de respiration, d'étirement et de relâchement musculaire, d'auto-massage et de relaxation
- Formation dispensée par un chirurgien-dentiste en exercice et conçue spécifiquement autour des problèmes liés à la pratique dentaire

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## Et si on parlait de la santé du chirurgien-dentiste et de son équipe ?



Places limitées à 15 participants

### 1/ Cochez la session de votre choix :

- Arras le 19/04/2018
- Brest le 14/06/2018
- Lille le 28/06/2018
- Nîmes le 22/03/2018

- Lyon le 27/09/2018
- Paris le 15/11/2018
- Vannes le 5/04/2018

### 2/ Renseignez vos coordonnées :

Nom du participant : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Nom et prénom de l'assistant(e) dentaire (uniquement si elle/il participe à la formation) : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

RPPS (carte de l'ordre) : \_\_\_\_\_ ADELI : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

### 3/ Les modalités de la formation :

En remplissant ce bulletin d'inscription je m'engage à participer à la formation dans sa totalité. Les lieux, horaires et conventions me seront communiqués environ 15 jours avant la journée de formation. **Pour toute annulation à moins de 21 jours ouvrés de la formation aucun remboursement ne pourra être demandé et votre chèque de règlement sera encaissé.** Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant, l'UFSBD se réserve le droit d'ajourner la prestation au plus tard 15 jours avant la date prévue et ne versera aucune indemnité.

### 4/ Réglez votre formation :

	<input type="checkbox"/> Adhérent UFSBD 390 €	<input type="checkbox"/> Non adhérent 420 €
Je suis chirurgien-dentiste...	<input type="checkbox"/> Je suis chirurgien-dentiste exerçant <b>en libéral</b> <input type="checkbox"/> Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS <i>Si vous le souhaitez</i> et pour obtenir le remboursement de la formation, je fais une demande de prise en charge sur le site du FIF PL	
	<input type="checkbox"/> Je suis chirurgien-dentiste salarié <input type="checkbox"/> Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS Si votre dossier est complet, nous adresserons à votre employeur, une convention pour la demande de prise en charge.	
Je suis assistant(e) dentaire	<input type="checkbox"/> Adhérent UFSBD 290 €	<input type="checkbox"/> Non adhérent 320 €
	<input type="checkbox"/> Je retourne le bulletin d'inscription accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS <i>Si vous le souhaitez</i> et pour obtenir le remboursement de la formation, je fais une demande de prise en charge sur le site de Actaliens	

Je suis chirurgien-dentiste et je souhaite apporter mon soutien à l'UFSBD de mon département : je joins un chèque de 50 €

Conseils personnalisés au 01 44 90 93 91/94 ou à [formation@ufsbd.fr](mailto:formation@ufsbd.fr) - UFSBD FORMATION, 7 rue Mariotte 75017 Paris