

Situations difficiles

Pharmacologie

Prévention

Réglementaire

Santé des
professionnels

FIF PL : Votre formation à 150 €*
*Selon conditions FIF PL

Avec exercices de respiration

Dompter son stress, retrouver le sommeil et éviter le burnout !

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. Pour l'équipe dentaire

Une étude de l'INSV de 2016 confirme que les chirurgiens-dentistes constituent la deuxième profession la plus touchée par le burnout, après les policiers. Ainsi, le chirurgien-dentiste cumule les facteurs de risques environnementaux, car évoluant 10 heures par jour dans une pièce où les 5 sens sont stimulés en permanence, avec la nécessité de se concentrer sur des temps longs et de travailler sur des postes exigus, avec des postures en compression. En termes d'organisation du travail ensuite, où le surbooking, le travail rapide, continu, l'absence de pauses entre patients sont quasi-systématiques au sein du cabinet. A cela s'ajoute les pressions liées aux relations interpersonnelles : le traitement de patients souvent anxieux, parfois agressifs, les rendez-vous manqués, les conflits éventuels à gérer, etc...tout cela peut générer un stress supplémentaire. Il faut enfin évoquer les considérations intra personnelles. Il s'agit d'une profession de perfectionnistes, voire d'individualistes, qui sont souvent isolés professionnellement. L'absence d'un regard extérieur nuit à la conscientisation d'un problème et à la prise de recul nécessaire. Les chirurgiens-dentistes vivent maintenant dans un excès de stress mêlant insatisfaction, déficit de sens, souffrance et conduisant certains dangereusement vers l'épuisement professionnel. Il est temps de réagir !

Le programme de la formation

1 journée de formation pour les chirurgiens-dentistes et leur équipe

9h00 - 17h30 (Pauses et déjeuner inclus)

Formateur : Dr Françoise COTON-MONTEIL

Qu'est-ce que le stress ?

- Comprendre le mécanisme du stress : système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique
- Environnement spécifique au cabinet dentaire
- A quel moment agir pour éviter le burnout ?

Pratique : tests d'évaluation

- > Test de Freudenberg
- > Test d'inventaire de burnout de Maslach

Les outils pour lutter contre le stress

La respiration

- Utiliser les proximités anatomiques cœur/poumons pour réguler les effets du stress

- Impacts neuromusculaires et physiologiques d'une respiration par les lobes supérieurs des poumons

Pratique : exploration des 3 niveaux de respiration par activation indépendante et volontaire des 3 lobes pulmonaires

La Cohérence Cardiaque : le « Couteau Suisse » du chirurgien-dentiste

- Mécanisme de cet outil thérapeutique
- Comprendre l'importance de l'amplitude de la variabilité cardiaque dans l'adaptabilité au stress
- La Cohérence Cardiaque au cabinet dentaire : le « Couteau Suisse » à disposition du chirurgien-dentiste et de son équipe

Pratique : le protocole sommeil de cohérence cardiaque

Objectifs pédagogiques

- Donner les outils pour faire face et prévenir le burn-out (stade ultime)
- Impacts neurophysiologiques par la Cohérence Cardiaque et les techniques de relaxation
- Comprendre le mécanisme du stress
- Comprendre pourquoi certaines personnes sont plus sujettes au stress que d'autres

BULLETIN D'INSCRIPTION

Conseils personnalisés au 01 44 90 93 91/94 ou formation@ufsbd.fr



Indiquez votre choix

- Lyon le 20 juin 2019
- Montpellier le 12 septembre 2019

Informations sur le(s) participant(s)

Nom et prénom du praticien :

Nom et prénom de l'assistant(e) dentaire qui participe à la formation :

Adresse du cabinet :

Code postal : Ville :

RPPS (carte de l'ordre) : ADELI :

Tél : Email :

Tarifs	
<input type="checkbox"/> Praticien adhérent UFSBD 360 €	<input type="checkbox"/> Praticien non adhérent 392 €
<input type="checkbox"/> Assistant(e) adhérent(e) UFSBD 290 €	<input type="checkbox"/> Assistant(e) non adhérent(e) 320 €

Votre financement

Avec le FIF-PL Pour les praticiens libéraux
<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 Pour obtenir le remboursement de la formation, je fais ma demande de prise en charge sur www.fifpl.fr Ce bulletin fait office de devis et programme pour votre prise en charge
<input type="checkbox"/> Vous êtes dentiste salarié et vous ne répondez pas aux critères mentionnés ci-dessus : retournez le bulletin d'inscription en précisant les documents dont vous avez besoin pour une éventuelle prise en charge de votre formation
Pour les assistant(e)s dentaire(s)
<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

En remplissant ce bulletin d'inscription je m'engage à participer à la formation dans sa totalité. Une convocation contenant le lieu et la convention de formation me sera adressée environ 15 jours avant la journée de formation. Pour toute annulation ou en cas de non-participation à cette formation, aucun remboursement ne pourra être demandé et l'UFSBD se réserve le droit de vous facturer l'intégralité de la prestation. 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.

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