

Et si on prenait soin de votre santé ? (stress, burn-out, sommeil, TMS)

Pour tous ceux qui ont conscience que leur santé passe avant tout.



“Décrypter les mécanismes du stress et leur impact biologique, agir en amont du burn-out, prévenir le stress chronique. Apprendre à libérer les tensions accumulées, mettre de l’huile dans la mécanique articulaire et tendineuse. Réapprendre à respirer ! Ouvrir un grand sac à malice dans lequel vous pourrez piocher à la demande pour éviter d’atteindre le point de rupture : le « sac à malice des Tamalou.” Dr Françoise Coton Monteil

Le programme de la formation

2 journées de formation pour l'équipe dentaire
9h00 - 17h30 (Pauses et déjeuner inclus)
Formateur : Dr Françoise COTON MONTEIL

Qu'est-ce que le stress ?

- Comprendre le mécanisme du stress
- Environnement spécifique au cabinet dentaire
- A quel moment agir pour éviter le burn-out

Les outils pour lutter contre le stress

- La respiration : 3 niveaux
- La cohérence cardiaque : le couteau suisse du cabinet dentaire

Trouver le sommeil ou se rendormir en cas de réveil en cours de nuit

- Méthode EXPIRE
- Yoga Nidra

J'ai mal dans le bas du dos, j'ai mal à l'estomac
J'ai mal dès que j'étends le bras, j'ai le cou bloqué,
j'ai les yeux fatigués.

Mon assistante a un torticolis, la journée s'annonce mal

- Exercices sensori-moteurs
- Massage
- Auto-ajustement
- Déverrouillage
- Exercices d'étirements et de relâchement

Nombreux exercices

La boîte à outil du cabinet

Routine « 10 minutes à la maison »

Objectifs pédagogiques

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

BULLETIN D'INSCRIPTION

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



Indiquez votre choix

- Aix-en-Provence les 11 et 12 juin 2020
 Paris les 06 et 7 février 2020
 Toulouse 8 et 9 octobre 2020

Informations sur le(s) participant(s)

*Charte du traitement des données (RGPD) sur www.ufsbd.fr

	Chirurgien-dentiste	Assistant(e) dentaire
	Madame <input type="checkbox"/> Monsieur <input type="checkbox"/>	Madame <input type="checkbox"/> Monsieur <input type="checkbox"/>
Nom d'usage * :
Nom de naissance :
Prénom :
Date de naissance :
RPPS/ADELI :/...../.....
Email :
Téléphone :
Adresse :
Ville et Code Postal :

Tarifs

Praticien Adhérent UFSBD 840 €

Praticien non adhérent 880 €

Avec le FIF-PL
Pour les praticiens libéraux

Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS, dans un délai maximal de **15 jours** avant le démarrage de la formation.

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

Pour les praticiens salariés et assistant(e)s dentaires
Avec OPCA PEPS/ACTALIANS
SIRET : 784 719 247 000 57
N° organisme : 11752372075

Assistant(e) praticien Adhérent UFSBD 660 €

Assistant(e) praticien non adhérent 700 €

Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement à UFSBD FORMATION 7 rue Mariotte 75017 PARIS. dans un délai maximal de **15 jours** avant le démarrage de la formation.

Pour obtenir le remboursement de la formation, je fais ma demande de prise en charge sur <https://www.opcoep.fr/>

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

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, 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 et/ou en cas de force majeure (grève nationale, transports, intempéries...) l'UFSBD se réserve le droit d'ajourner ou annuler la prestation avant la date prévue et ne versera aucune indemnité.