



## FICHE DESCRIPTIVE

### Prenez soin de vous !

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



#### 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

#### METHODES PEDAGOGIQUES :

- 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

**MODALITES :** E-learning

**FORMATEUR :** Dr Françoise COTON MONTEIL

**PUBLIC ET PREREQUIS :** Être chirurgien-Dentiste ou Assistant(e) Dentaire

**DUREE DE LA FORMATION :** 7 heures

**DELAI D'ACCES A LA FORMATION :** Le mail de démarrage comprenant votre lien de connexion, votre identifiant et mot de passe vous est envoyé par email à réception de votre inscription et de votre règlement.

#### CONTENU DE LA FORMATION :

##### 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

### FINANCEMENT / PRISE EN CHARGE :

- Formation pouvant faire l'objet d'une prise en charge par le FIF PL ( praticiens libéraux )



## FICHE DESCRIPTIVE

### Prenez soin de vous !

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



#### TARIF :

- Chirurgien-Dentiste : 300 €
- Assistant(e) Dentaire : 210 €

**CALENDRIER :** Démarrage à réception de l'inscription et du règlement

#### MODALITES D'INSCRIPTION :

1 : Inscription et règlement via le formulaire en ligne sur [www.ufsbd.fr](http://www.ufsbd.fr) / Espace Formations

2 : A réception de votre inscription et de votre règlement, vous recevez un email de démarrage comprenant votre lien de connexion, votre identifiant et mot de passe.

3. Vous pouvez télécharger à l'issue de votre formation, votre attestation de présence et de règlement

#### MODALITES 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](mailto: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.

#### METHODES D'EVALUATION :

- **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 CLES :

- **Satisfaction apprenants : 93% apprenants satisfaits** (satisfaction moyenne basée sur les questionnaires satisfactions depuis le 26.04.2021)
- **Nombre de stagiaires formés : 114** (calcul basé sur le nombre de licences ouvertes depuis le 26.04.2021)



## FICHE DESCRIPTIVE

### Prenez soin de vous !

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



UFSBD – 7 rue Mariotte 75017 Paris – 01 44 90 72 93

Déclaration d'activité sous le numéro 11752372075 auprès du Préfet de la Région Ile de France

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat