

# ASSISTANT(E)S DENTAIRE(S), MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE

## ELIMINEZ LE STRESS ET METTEZ EN PLACE UNE CULTURE DU MIEUX-ÊTRE

Le stress, bien qu'élément naturel de notre physiologie, est bien souvent envahissant et handicapant dans notre société. Quels sont les leviers qui permettent d'utiliser le stress pour favoriser notre mieux-être plutôt qu'une sensation incontrôlable qui nous bloque dans notre quotidien.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le fonctionnement du stress.
- Connaître la réponse naturelle aux situations stressantes et savoir comment transformer cette énergie pour aller mieux au quotidien.
- Devenir plus performant au travail et serein dans sa vie privée.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### 1er jour Matin

- Accueil des stagiaires.
- Préserver son capital santé dans son environnement professionnel
- Identifier ses facteurs de stress :
  - rythmes de travail,
  - niveaux d'objectifs,
  - perte de liens,
  - multiplicité des sollicitations,
  - environnements mouvants et incertains.
- Prendre conscience des facteurs de risque :
  - équilibre vie professionnelle et vie personnelle,
  - charge mentale, impact sur la confiance en soi,
  - difficultés à s'affirmer et exprimer ses ressentis.

#### Après-midi

- Identifier les signaux d'alerte du stress
  - Les signaux physiologiques : impacts sur le sommeil, la santé.
  - Les signaux liés à l'hyper adaptabilité : sentiment de vigilance permanente, d'incompétence.

#### 2ème jour Matin

- Observer l'impact des différents signaux sur soi-même
- Comprendre les mécanismes du stress et les repérer pour soi-même :
  - difficultés relationnelles,
  - modifications soudaines d'humeur,
  - sensations de fatigue répétitives,
  - troubles musculosquelettiques,
  - difficultés à se détendre.

#### Après-midi

- Mettre en place un plan d'actions pour agir
- Accepter le diagnostic de surmenage professionnel
- Agir sur ses « stresseurs » personnels :
  - accompagnement santé : sommeil, nutrition, relaxation, respiration ;
  - accompagnement de type coaching.
- Agir pour communiquer vers son management et expliciter ses difficultés.
- Questionnaire d'évaluation des acquis.
- Bilan du stage.
- Remise de l'attestation de formation.



DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

## MIEUX ÊTRE



### PUBLIC DE RÉFÉRENCE

Assistant(e)s dentaires, aide dentaire ou secrétaire médicale évoluant dans un cabinet ou un centre de soins.



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE,

- Présentation théorique
- Ateliers
- Études de cas et retours d'expériences



### DATES DES SESSIONS

Formation sur 2 jours (14h)  
• 19 et 20 avril 2022



### DROITS D'INSCRIPTION

990 € TTC pour les 2 jours, comprenant l'ensemble des consommables  
*Prise en charge possible par les financeurs publics et privés, selon vos droits acquis et restants.*



### LIEU DE LA FORMATION

Académie d'Art Dentaire  
Isabelle Dutel  
Formation présentielle  
41 place Jules Ferry  
Montrouge (92)  
Accessibilité aux personnes en situation de handicap



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum 3  
Maximum 15

### FORMATEUR

**Mathieu BOILEAU**

Hypnothérapeute, formateur en hypnothérapie et autohypnose. Mathieu est spécialisé dans la gestion du stress et des addictions, il a à cœur de transmettre au plus grand nombre les outils et techniques favorisant l'épanouissement et le bien-être.



