

# PRATICIENS, 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.



## MIEUX ÊTRE



### PUBLIC DE RÉFÉRENCE

Praticiens évoluant dans un cabinet dentaire 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)  
• 20 et 21 juillet 2022



### DROITS D'INSCRIPTION

1 190€ 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  
183 Avenue Jean-Jaurès  
69007 Lyon  
Accessibilité aux personnes en situation de handicap



### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Minimum 3  
Maximum 15

### FORMATEUR

#### Mathieu BOILEAU

Hypothérapeute, 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.



## PRATICIENS, MAÎTRISEZ VOTRE STRESS POUR RETROUVER L'ÉQUILIBRE

### → Participant(e) à la formation

- Mme    Mr  
Nom :  
Prénom :  
Fonction :  
E-mail :  
Tél. :  
 Reconnaissance Travailleur Handicapé  
 Je finance personnellement la formation et  
renseigne mon adresse :

#### Dates

20 et 21 juillet 2022

#### Où ?

**Académie d'Art Dentaire**  
Formation présentielle  
183 Avenue Jean-Jaurès  
69007 Lyon  
Accessibilité aux personnes  
en situation de handicap

#### Horaires

Accueil : 8h45  
Travaux : 9h00-12h30/13h30-17h00

### → Financier(s) professionnel(s) - libellé convention

Société : IDCC (identifiant de la convention collective 4 chiffres) :  
Représentant légal :  
E-mail : CCN (convention collective nationale) :  
Tél : Code NAF (4 chiffres) :  
Siret : Financier (OPCO, FAFCEA, FIF PL...) :

### → Demandeur d'emploi, financement Pôle Emploi

Votre identifiant :  
Adresse de votre agence de rattachement :

#### Coordonnées de votre conseiller(e)

Nom : Prénom :  
Tél : E-mail :

- J'accepte et je reconnais avoir pris connaissance des conditions d'inscription ci-dessous.  
Dès réception de la fiche d'inscription complétée et signée, une convention de formation vous sera adressée.  
Fait à : Le : Signature :

#### CONDITIONS D'INSCRIPTION

##### Prix de la formation

Le coût de la formation est de 1 190 € TTC (incluant les consommables).

Le prix inclut également la disponibilité du formateur par téléphone et e-mail tout au long du mois suivant la formation.

Formation non assujettie à la TVA, conformément à l'article 261 4-4 du Code Général des Impôts.

Numéro d'agrément formation : 11921613492.

##### Modalités d'inscription et de règlement

Tout formulaire d'inscription doit être accompagné du règlement par chèque.

Un délai de rétractation de 14 jours est de droit.

Le règlement est encaissé à la fin de la formation, un acompte de 100 € vous sera demandé pour finaliser l'inscription.

##### Conditions d'annulation

L'Académie d'Art Dentaire se réserve le droit d'annuler la formation au plus tard 15 jours avant la session, si le nombre de participants minimum n'est pas atteint. Les participants seront alors remboursés des éventuels frais de formation engagés (hors transport, hôtel, ...).

Le participant peut annuler sa participation à la formation. Pour toute annulation au plus tard 15 jours avant la session, une somme de 300 € sera retenue pour frais de dossier. Pour toute annulation dans les 14 jours précédant la formation, la totalité du montant sera due. Toute annulation devra être confirmée par écrit.