



Renforcer son estime de soi en tant que praticien libéral : s'affirmer, s'épanouir, durer

Formations SOFT SKILLS

2026

Jeudi 26 février
8h30 - 17h00

Intervenants
› OBBE PERFORMANCE

Tarifs

- › 400 €
- › 600 € (Praticien + assistant)

Public visé

- › Chirurgiens-dentistes
- › Assistants dentaires

Lieu de la formation

- › UFR des Sciences odontologiques

Inscription

[https://umfcs.u-bordeaux.fr/formations/
formations-courtes/odontologie](https://umfcs.u-bordeaux.fr/formations/formations-courtes/odontologie)

Objectifs principaux

- Comprendre les fondements de l'estime de soi.
- Identifier ses freins internes (perfectionnisme, auto-critique, doute) et apprendre à les désamorcer.
- Développer une image de soi plus juste, équilibrée et valorisante.
- S'affirmer davantage dans sa posture professionnelle sans culpabiliser.

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie interactive, mises en situation, partage d'expérience

Programme

8h30 : Accueil des participants

9h00 - 9h30 : Ouverture - Auto-diagnostic

9h30 - 10h45 : Comprendre les mécanismes de l'estime de soi

Les 3 piliers de l'estime de soi

Comment l'exercice libéral peut nourrir... ou grignoter l'estime de soi

11h00 - 12h30 : Se réconcilier avec ses réussites et son image

Apprendre à se valoriser sans arrogance

Revenir sur ses réussites professionnelles avec un regard lucide

Travailler l'image de soi au fauteuil, face au patient, face à soi-même

14h00 - 15h00 : Déjouer le dialogue intérieur toxique

Analyser son discours interne et apprendre à se parler comme à un ami

15h00 - 16h15 : Affirmer sa valeur sans se justifier

S'affirmer face aux patients et à ses équipes, fixer des limites saines sans culpabilité

16h30 - 17h00 : Plan de renforcement de l'estime de soi (Clôture)

Élaboration d'un plan d'action personnel

A l'issue de la formation une attestation vous sera délivrée.





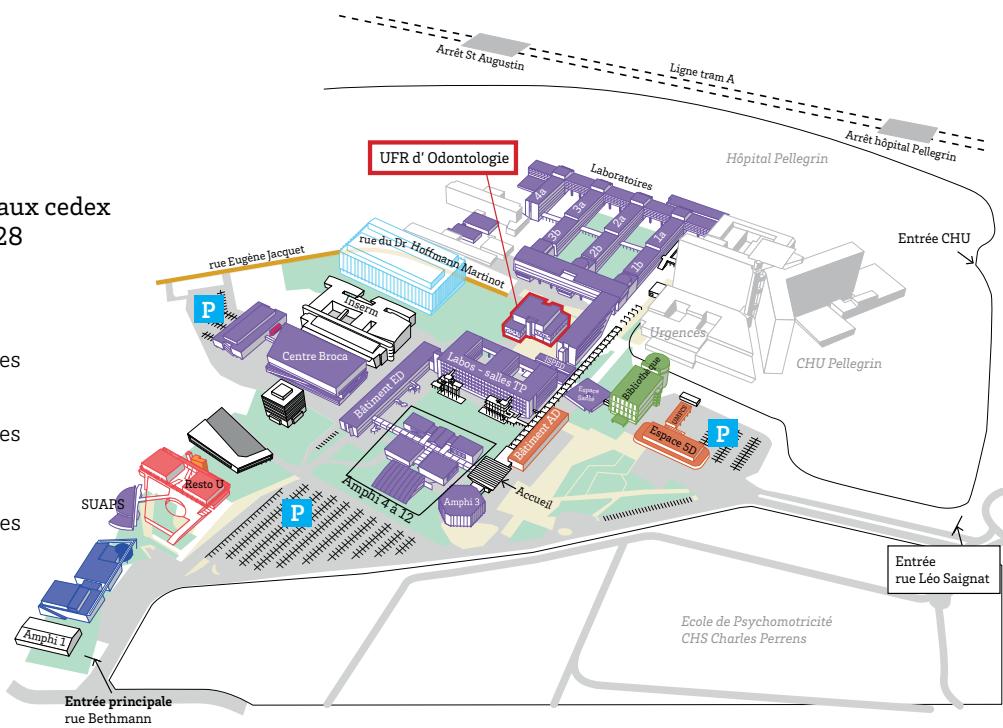
Contacts

Université de Bordeaux
UFR des sciences odontologiques
 146 Rue Léo Saignat, 33076 Bordeaux cedex
 Tel : 05 47 30 43 01 / 05 47 30 43 28
 directeur.odonto@u-bordeaux.fr

UFR des Sciences Odontologiques de Bordeaux

UFR des Sciences Odontologiques de Bordeaux

UFR des Sciences Odontologiques Université de Bordeaux



Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la journée de formation :

Renforcer son estime de soi en tant que praticien libéral : s'affirmer, s'épanouir, durer

Jeudi 26 février

Nom _____ Prénom _____

Date de naissance _____ N° RPPS _____

Adresse _____

Email _____

Tél _____

Je suis pris en charge au titre de la formation continue financée par mon employeur ou par un organisme paritaire pour un montant total de _____ Euros

Je joins à la fiche d'inscription l'attestation de prise en charge visée par l'employeur ou par un organisme paritaire finançant la formation

OU

Je m'inscris à titre individuel et je m'engage à verser les frais de formation pour un montant total de : _____ Euros
 Règlement par chèque à l'ordre de : « Agent comptable de l'université de Bordeaux »

Toute annulation d'inscription doit être notifiée par e-mail à l'adresse directeur.odonto@u-bordeaux.fr, au moins 15 jours avant la date de la formation.
 Aucune demande de remboursement des frais d'inscription ne pourra être acceptée :

- Si l'annulation est effectuée moins de 15 jours avant la date du début de la formation.
- En cas de non présentation du stagiaire.

Date :

Signature