



## Motivation et confiance en soi en exercice libéral : Énergie, alignement & leadership

### Formations SOFT SKILLS

 **2026**

**Jeudi 11 juin**  
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

- Identifier les leviers de la motivation.
- Renforcer la confiance en soi dans les décisions, les soins et la relation au patient.
- Apprendre à mobiliser ses ressources personnelles en période de doute ou de fatigue.
- Retrouver du sens et de l'élan dans sa pratique quotidienne.

### Méthodes pédagogiques

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

### Programme

**8h30** : Accueil des participants

**9h00 - 9h30** : Ouverture - Auto-diagnostic

**9h30 - 10h45** : **Re connexion au sens et aux valeurs**

Explorer le "Pourquoi" profond de son engagement dans le métier, identifier les valeurs fondamentales activatrices de motivation, clarifier ce qui est vraiment important pour soi

**11h00 - 12h30** : **Gérer les baisses de motivation**

Connaître les 4 moteurs de motivation, se fixer des objectifs motivants

**14h00 - 15h00** : **Booster la confiance avec des ancrages puissants**

Identifier ses points forts, ses réussites passées : le socle de la confiance, construire sa "ligne de vie professionnelle", transformer le discours intérieur : rompre avec les mécanismes d'autosabotage

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

Cultiver une posture confiante et affirmée

**16h30 - 17h00** : **Mon nouvel élan professionnel (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



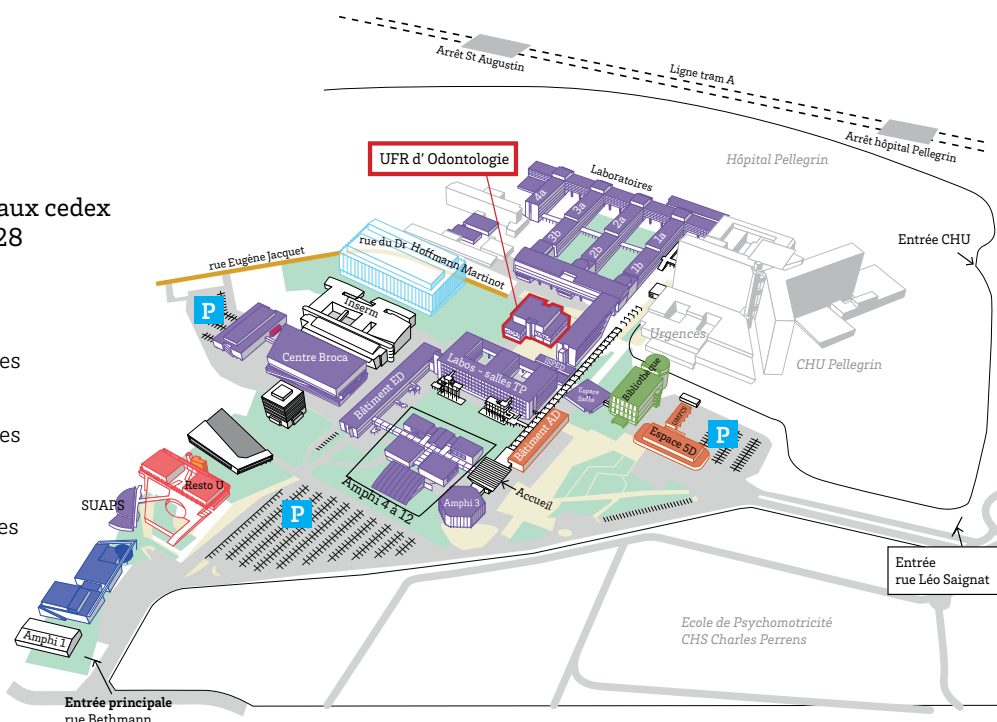
UFR des Sciences Odontologiques  
de Bordeaux



UFR des Sciences Odontologiques  
de Bordeaux



UFR des Sciences Odontologiques  
Université de Bordeaux



## Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la journée de formation :

**Motivation et confiance en soi en exercice libéral : énergie, alignement & leadership**

**Jeudi 11 juin 2026**

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](mailto: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