



Motivation et confiance en soi en exercice libéral : Energie, 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.





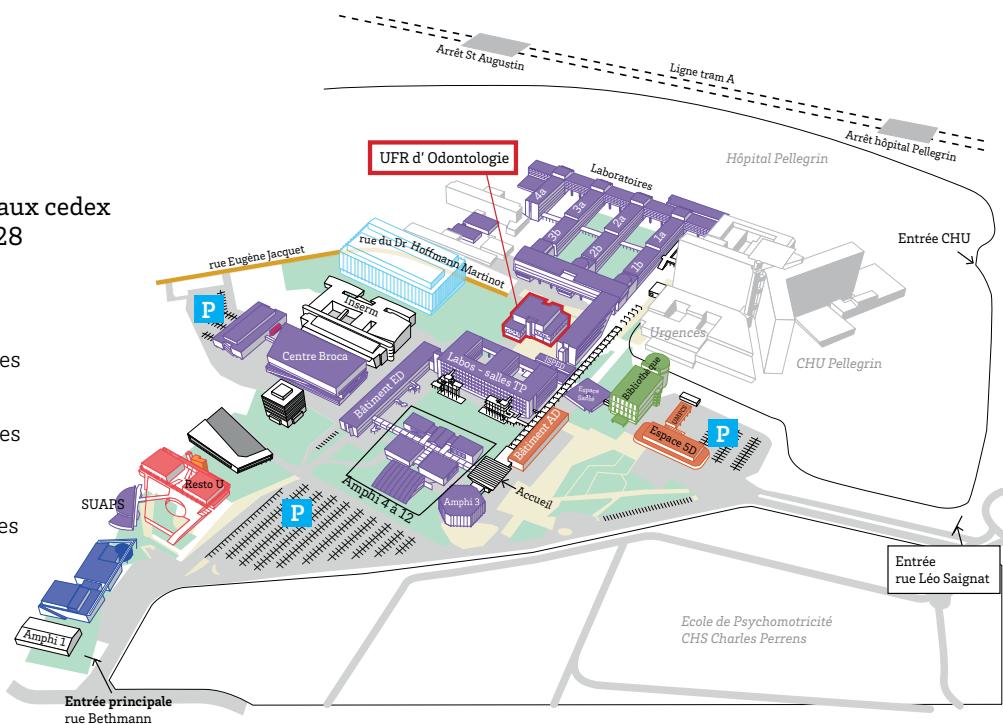
Contacts

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, 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