



Gestion du stress en cabinet dentaire : équilibre, performance et bien-être

Formations SOFT SKILLS

2026

Jeudi 23 avril
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 sources de stress spécifiques à l'activité libérale en cabinet dentaire.
- Comprendre les mécanismes du stress.
- Apprendre des techniques concrètes pour prévenir et réguler le stress au quotidien.
- Gagner en efficacité.
- Développer une meilleure résilience émotionnelle en situation tendue (patients anxieux, surcharge, imprévus).

Méthodes pédagogiques

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

Programme

8h30 : Accueil des participants

9h00 - 9h30 : Ouverture - Auto-diagnostic

Repérage des sources de stress en cabinet et auto-évaluation du niveau de stress actuel

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

Définition et mécanismes du stress, signaux d'alerte (physiques, émotionnels, cognitifs)

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

Techniques de respiration consciente et cohérence cardiaque, auto-relaxation rapide, gestion des pensées parasites et ruminations

14h00 - 15h00 : Déjouer le dialogue intérieur toxique

Optimiser sa capacité d'attention et de prise de décisions pour gagner en efficacité

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



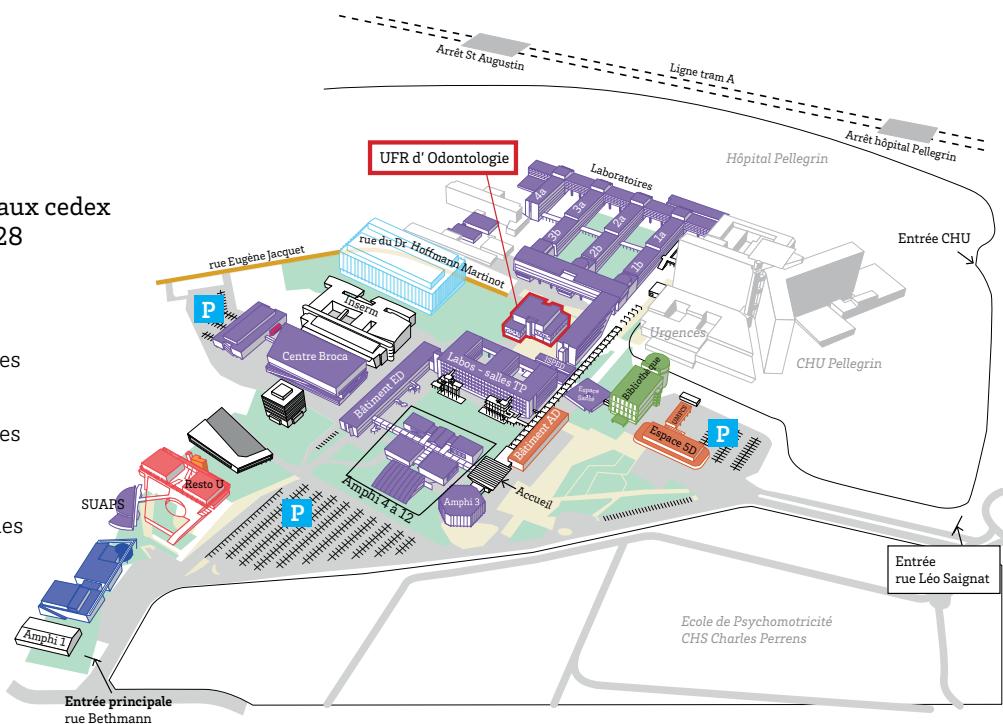
UFR des Sciences Odontologiques
de Bordeaux



UFR des Sciences Odontologiques
de Bordeaux



UFR des Sciences Odontologiques
Université de Bordeaux



Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la journée de formation :

Gestion du stress en cabinet dentaire : équilibre, performance et bien-être

Jeudi 23 avril

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