



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



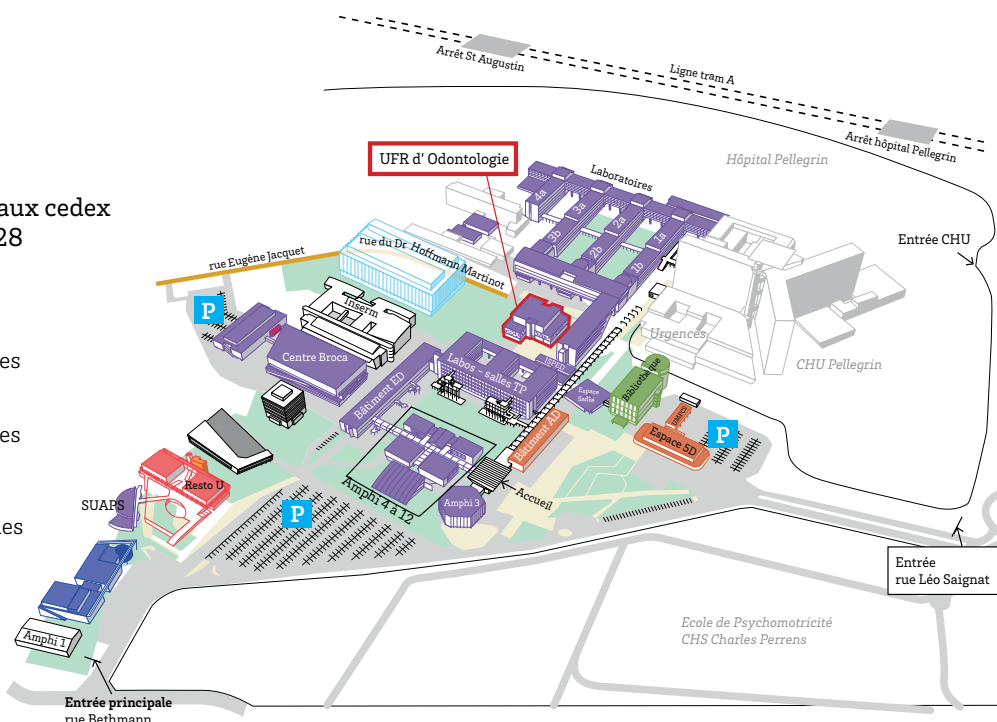
UFR des Sciences Odontologiques
de Bordeaux



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