



CHRIS FORMATION PROFESSIONNELLE

FORMATION D'1H30 EN VISIO OU 1 JOURNÉE EN PRÉSENTIEL

FORMATION GESTION DU STRESS EN CABINET DENTAIRE

Nous vivons tous les jours des situations stressantes, tant dans nos vies personnelles que sur notre lieux de travail.

Ce stress récurant peut avoir des répercutions plus ou moins grave sur notre santé et sur l'ambiance générale.

Cette formation vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences sur vos vies.

Elle vous apportera de nombreuses solutions faciles à mettre en application au travail comme à la maison.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux connaître le stress et ses mécanismes
- mieux se connaître pour mieux réagir face aux stressseurs
- Appréhender plusieurs solutions en cas de situation stressante
- Mettre en place des techniques pour augmenter sa résistance au stress.

PROGRAMME

- 1) Définition
- 2) Les mécanismes du stress et ses conséquences
- 3) L'évolution des conditions de vie
- 4) Les solutions sur le plan personnel
- 5) Les solutions au cabinet pour l'assistante et pour les patients

PUBLIC ET PRE-REQUIS

- Assistantes dentaires souhaitant améliorer l'ambiance au travail
- Assistantes dentaires désirant retrouver une certaine sérénité au travail
- toute personne voulant améliorer sa vie personnelle

pas de pré-requis pour cette formation

METHODES PEDAGOGIQUES

- Echange interactif
- exemples pratiques sous forme de jeux de rôle (format à la journée)
- réflexion sur ses propres stressseurs
- support de cours, powerpoint