

La gestion du stress en cabinet dentaire

Dr Jean-François Brémont

JEUDI 1^{ER} JUILLET 2021 | 9H00-17H00 | NANTES



PROGRAMME

Matin

Comprendre le mécanisme du stress et ses impacts

- Définition
- Comprendre le processus physiologique : les trois cerveaux, le système nerveux autonome
- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Les manifestations psychosomatiques du stress et les effets du stress à long terme
- Les agents stressants

L'apport des neurosciences

Les neurones miroirs : à quoi servent-ils ?

Les hormones du stress, les hormones du bien-être : quelles actions possibles ai-je sur elles ?

Techniques de respiration : explications et expérimentation

Respirations calmantes

Respiration en cohérence cardiaque

Après-midi

Autodiagnostic de mon niveau de stress

Mieux me connaître

- Ai-je une personnalité capable de faire face au stress ?
- Evaluation de mes stressés professionnels

Techniques de relaxation : explications et expérimentation

- La relaxation musculaire progressive de Jacobson
- Le training autogène de Schultz appliqué (adaptation : technique « je relâche »)

OBJECTIFS

- Aider les Professionnels de santé et leurs équipes à développer ou à s'approprier des ressources anti-stress, dans les situations réelles de leur environnement de travail et de vie.

- Permettre aux participants de comprendre le mécanisme du stress et ses impacts, d'auto-évaluer leur niveau de stress, d'évacuer les tensions physiques et mentales pour le canaliser, (Apprentissage des techniques de respiration, de la cohérence cardiaque, de relaxation, de sophrologie, de l'autohypnose,

- Mieux se connaître, et garder le contrôle en situation de stress en intégrant les bons comportements,

- Changer leur paradigme, et ouvrir des perspectives pour agir dans leur vie, retrouver des marges de manœuvre, accéder à davantage de confort et de sérénité dans leur exercice Professionnel.



MODALITÉS

Temps de training personnalisé consacré à chaque participant
Echanges et feed-back
Mise en œuvre et expérimentation pratiques par chaque stagiaire
Alternance pour chaque séquence de mini apport théorique et d'expérimentation, indispensables à la compréhension et pour gérer le stress et les émotions (exercices psychocorporels, réflexions sur ses propres situations...).

PUBLIC

Praticien(ne), assistant(e)

PRÉ-REQUIS

Aucun

TARIFS

■ AVANT LE 21/06/2021 :

Praticien(ne) : 460€ / Assistant(e) : 410€

■ À PARTIR DU 22/06/2021 :

Praticien(ne) : 500€ / Assistant(e) : 450€

NOMBRE DE PARTICIPANTS

25

[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE](#)



Dr Jean-François Brémont

Docteur en chirurgie dentaire, ancien Assistant Hospitalo-Universitaire et ancien chargé de cours à la faculté de chirurgie dentaire de Nantes.

DIU de Gestion de la douleur.

Diplômé en hypnose et Sophrologie.

Après des années d'activité en tant que chirurgien dentiste, et dix années de formation continue aux outils de développement personnel (PNL, Sophrologie, Hypnose, Relaxation, Ecoute, Coaching), le Dr Brémont s'est orienté vers le conseil, la formation et l'accompagnement des professionnels (de santé, libéraux, chefs d'entreprise, cadres) et des sportifs de haut niveau dans leurs objectifs de bien-être physique et mental.