



## Formation inter-cabinets - Module de formation - Ref 11QVT7

# PRÉVENIR LE BURN-OUT CHEZ LE PRATICIEN : Comment agir contre le stress ?

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout praticien : Chirurgien-Dentiste omnipraticien ou spécialiste (Orthodontiste, Implantologiste, etc...)

### PRE-REQUIS

• Aucun

### OBJECTIFS

A l'issue de ce module, les participants sauront :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier les différentes étapes vers le burn-out
- Évaluer les risques professionnels dans leur cabinet
- Utiliser les outils de prévention et de gestion du burn-out

### CONTENU DE LA FORMATION

- Les outils d'évaluation de votre niveau de stress
  - Test 1 : êtes-vous vulnérable ?
  - Test 2 : êtes-vous sur la voie du burn-out ?
- Prévention du burn-out : de quoi parle-t-on ?
- Les étapes vers le burn-out : phases, symptômes, indicateurs
- Les sources de tension ou « stressseurs » au cabinet
- Comment ne pas laisser les facteurs de risques s'installer dans votre cabinet ?
- Les différentes stratégies de prévention
- Les leviers pour réagir à temps et les solutions à long terme
- ATELIER : travail en sous-groupe, cas concrets

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Études de cas

### ÉVALUATION

- Quiz/QCM en cours de formation
- Bilan d'acquisition post-formation

### DURÉE : 1 jour

9h00 – 12h30 / 14h00 – 17h30

**TAILLE DE GROUPE LIMITÉE**  
**À 20 PERSONNES POUR**  
**FAVORISER LES ATELIERS**

### RÉSERVATIONS, INSCRIPTIONS, RENSEIGNEMENTS

**BGDS**

Les Estroublans - 5 rue de Copenhague - BP 20057 - 13742 Vitrolles Cedex  
Tél. : 04.42.108.108 - E mail : [contact@binhas.com](mailto:contact@binhas.com)

