

PROGRAMME DE FORMATION

CLASSE VIRTUELLE



PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET GÉRER LA CHARGE MENTALE

Et si prévenir, c'était aussi mieux manager ?

Dans un cabinet dentaire, la **pression quotidienne**, la charge de travail et la relation patient peuvent **fragiliser l'équilibre** des équipes.

Cette formation vous apprend à **repérer les signaux d'alerte**, instaurer un **dialogue constructif** et mettre en place une **dynamique managériale préventive** adaptée à votre cabinet.



Votre formatrice : Angelica VICENTE

Experte en management d'équipe, certifiée DISC et FPA



7 heures

En 2 modules de 3h30
avec intersession pour
mise en pratique



100%

Classe virtuelle



4 à 12

participants



Chirurgien-Dentiste, assistante dentaire
& autres collaborateurs managers ou sur le
point de devenir manager.

Coût et dispositif de prise en charge :

Tarif Inter Praticien : **700€ TTC** | Tarif Inter Assistant(e) et autres collaborateurs : **420€ TTC**

Tarif Intra pour équipe d'un même cabinet : **Contactez-nous pour un devis personnalisé !**

Prise en charge financière possible OPCO

Contactez-nous pour un devis personnalisé : m.julien@alteri-premium.com

-20%
adhérents
**CLUB SANTÉ
PREMIUM**

Dates des prochaines sessions et inscription :

MODULE 1 Jeudi 10 septembre 9h00-12h30

MODULE 2 Jeudi 17 septembre 9h00-12h30

Vous pouvez vous inscrire par e-mail : m.julien@alteripremium.com ou par téléphone 06.03.49.53.50

Alteri Premium s'engage à vous faire un retour dans les 48h après votre demande d'inscription.

Vous pouvez vous inscrire jusqu'à 7 jours avant le démarrage de la formation.

Alteri PREMIUM

Objectifs pédagogiques :

1

Comprendre l'épuisement professionnel et la charge mentale en cabinet dentaire.

2

Repérer les signaux d'alerte, dialoguer avec méthode (FARC).

3

Agir dans un cadre juridique clair, adopter une posture préventive.

4

Construire un plan d'action concret pour prévenir les RPS.

Contenu de la formation :

COMPRENDRE LES RISQUES EN CABINET DENTAIRE

- » Identifier les familles de RPS.
- » Distinguer charge mentale, stress et épuisement.
- » Cartographier les situations à risque dans son cabinet.

DIALOGUER SANS POSTURE MÉDICALE

- » Adopter une posture d'écoute managériale cadrée.
- » Appliquer la méthode FARC dans un entretien préventif.
- » S'exercer à la reformulation bienveillante.

ADOPTER UNE POSTURE MANAGÉRIALE PRÉVENTIVE

- » Structurer les 4 piliers : cadre, rythme, soutien, vigilance.
- » Évaluer sa posture et repérer ses zones de progrès.
- » Partager des pratiques qui réduisent la charge mentale.

REPÉRER LES SIGNAUX D'ÉPUISMENT ET DE SURCHARGE

- » Reconnaître les 10 signaux comportementaux, émotionnels, physiques.
- » Utiliser une grille de repérage ciblé.
- » Analyser un cas concret d'équipe en tension.

AGIR DANS UN CADRE JURIDIQUE SÉCURISÉ

- » Connaître ses obligations légales en matière de RPS.
- » Clarifier ce qu'un manager peut / ne peut pas faire.
- » Agir de manière appropriée face à une situation de mal-être.

CONSTRUIRE SON PLAN D'ACTION MANAGÉRIAL

- » Choisir 1 priorité d'action adaptée à son contexte.
- » Formaliser un engagement personnel.
- » Identifier 1 ou 2 indicateurs de suivi à 3 mois.

MÉTHODE D'ÉVALUATION :

- Test de positionnement
- Certificat de réalisation à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Évaluation finale sous forme de quiz

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Pédagogie active et multimodale (70 % pratique / 30 % théorie).
- Autodiagnostic guidé, cas pratiques issus du quotidien en cabinet.
- Co-construction d'un plan d'action individuel.
- Partage d'expériences entre pairs.
- Supports numériques remis à chaque participant.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous sommes à votre écoute, si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous !