

Journée TP & TD du 12 mai 2016

TP 10 Gestion du risque burn-out



« **D**ans notre profession, le stress est méconnu voire tabou. Pourtant nous sommes très exposés au stress. Les conditions d'exercice sont devenues très contraignantes avec des responsabilités de soignants et de chefs d'entreprise », explique **Marie-Claire Théry-Hugly**, responsable scientifique du tout nouveau TP consacré à la gestion du burn-out. Pour elle, le « stress peut être un moteur pour la performance, mais mal géré, il peut provoquer un syndrome d'épuisement professionnel ou burn-out. »

Apprendre à cultiver le stress positif

Avec sa triple casquette de chirurgien-dentiste, de psychologue et d'enseignante, mais aussi ses 25 ans d'expertise, Marie Claire Théry-Hugly va donner des clés et des outils aux participants afin qu'ils gèrent l'hyper-stress, dernière étape avant le burn-out. Quelles sont nos réactions face aux facteurs de stress? Comment reconnaître les premiers signes d'hyper-stress, qui passent souvent inaperçus? Comment bien utiliser son stress? Telles sont les questions qui seront traitées lors de ce TP. Avec une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique, les participants apprendront à cultiver le stress positif – performant – et à diminuer l'hyper-stress – délétère. En pratique, les praticiens apprendront à auto évaluer leur stress. Ils apprendront à gérer les réponses physiologiques, comportementales, émotionnelles et psychologiques du stress. Comment? Par l'apprentissage d'un nouveau savoir-faire social relationnel, par le questionnement de ses pensées automatiques, par la recherche de stratégies d'adaptation, par l'acquisition de méthodes telles que la « cohérence cardiaque » ou la « relaxation de pleine conscience ». Un volet sera consacré au management pour protéger ses équipes du stress et apaiser les tensions chez ses collaborateurs. Enfin, chaque participant repartira avec des « kits de survie » et des « bonus » directement applicables pour améliorer sa qualité de vie au cabinet dentaire. /



Fiche formation / Journée TP & TD

TP 10 – Gestion du risque burn-out

Date: 12 mai 2016

Lieu: Maison de la Chimie
28, rue Saint-Dominique – 75007

Discipline abordée: psychologie, santé publique, risques psychosociaux (RPS)



Responsable scientifique
Marie-Claire Théry-Hugly

Les objectifs de la formation

- Connaître les définitions scientifiques du stress et de la qualité de vie.
- Repérer les sources de stress et les contraintes.
- Augmenter le stress positif et diminuer l'hyper-stress.
- Connaître les conséquences psychologiques et physiologiques de l'hyper-stress et savoir les prévenir.
- Savoir gérer le stress des équipes.
- Savoir insuffler du stress positif dans son mode de management.