

# Le Burn-Out du professionnel libéral

Intervenante : Francine FRIEDERICH

Docteur en Sciences Humaines - Consultante en Ressources Humaines - Formatrice

## Le jeudi 19 octobre 2017

Ibis Styles Bordeaux Aéroport – 95, avenue JF Kennedy – 33700 MERIGNAC

### Programme :

#### Accueil des participantes à 8h45

##### Le burn-out :

- Les 3 dimensions de l'épuisement professionnel.
- Les facteurs de risques, les manifestations.
- Définir des axes de prévention.

##### Les pistes d'action « anti-stress » :

- Pratiquer la respiration profonde et la visualisation.
- Développer une pensée positive et une bonne estime de soi.
- Mieux gérer ses émotions et son temps.
- Développer une bonne hygiène de vie.
- Identifier et intensifier ses modérateurs de stress.
- Etre attentif à son mode de communication, à son comportement et améliorer ses interactions avec les autres.

Se faire plaisir.

##### La résilience, ou comment rebondir face à l'adversité :

- Comprendre le processus en jeu.
- Les éléments constructeurs de la résilience.
- Elaborer un plan d'action personnel.

##### Public visé

Chirurgien-dentiste femme et homme, assistant(e) dentaire.

##### Objectifs pédagogiques

Acquérir des outils opérationnels pour élaborer une stratégie de prévention, de réduction des risques et de gestion de crise.

*Cette formation est susceptible d'être prise en charge par le FIF-PL pour les praticiens (es) et par Actalians pour les assistants (es) dans la limite du budget disponible. Le déjeuner est compris dans la formation.*

*Dans l'attente de nous retrouver, nous vous adressons nos meilleures salutations confraternelles.*

Permanence FFCD le lundi et le jeudi de 9 h à 13 h

Tél : 05.81.02.41.93

Mail : [ffcd.secretariat@gmail.com](mailto:ffcd.secretariat@gmail.com)

Dr Nathalie DELPHIN

Présidente SFCD AQUITAINE

Tel. : 06.11.69.16.06

Mail : [nathalie.delphin@sfcd.fr](mailto:nathalie.delphin@sfcd.fr)

BORDEAUX



Le burn out du professionnel libéral, le 19 octobre 2017 à Bordeaux

Bulletin d'inscription à renvoyer accompagné de votre règlement à l'ordre de FFCD à l'adresse suivante :

**Secrétariat FFCD - 18, rue Charles Portal - 81000 ALBI**

<input type="checkbox"/> Praticien (ne) syndiqué (e) SFCD	290 €
<input type="checkbox"/> Praticien (ne) non syndiqué (e)	320 €
<input checked="" type="checkbox"/> Adhésion annuelle obligatoire à FFCD	+ 40 €
.....Assistant (es) dentaire (s) ou secrétaire (s)	+ 270 €
<input type="checkbox"/> Etudiant (e) (l'adhésion FFCD est comprise)	90 €

**Cachet, Téléphone, E-mail obligatoire**

TOTAL .....

Nom et Prénom des assistants (es)

.....

.....