

Formation Prévenir le burn-out du praticien libéral

7 FÉVRIER 2019
LIMOGES

14 FÉVRIER 2019
POITIERS

6 JUIN 2019
BORDEAUX

par



Avec
étude de
CAS
CONCRETS



Pour les
chirurgiens-dentistes
et les assistant(e)s
dentaires

Formation Prévenir le burn-out du praticien libéral



Il est important de définir le « burn-out », pour éviter les confusions et distinguer l'épuisement professionnel de l'insatisfaction au travail. Se pose alors les questions suivantes :

- Comment diagnostiquer le burn-out ?
- Quels sont les facteurs de risques et les causes possibles au niveau individuel, organisationnel, sociétal ?
- Quelles sont les conséquences du burn-out, tant sur le plan physique, émotionnel, intellectuel, comportemental, social, professionnel ?
- Quels sont les axes de prévention à exploiter, les moyens de protection simples et efficaces à mettre en place ?
- Comment faire face à l'adversité et définir les éléments qui permettront de construire la résilience ?

Cette formation reliera les apports théoriques à l'étude de cas concrets évoqués par les participants.

De plus, une réflexion partagée sur des situations « bloquantes » permettra de faire émerger des solutions aux problèmes posés.

PROGRAMME



DURÉE

1 journée
de formation
présentielle



HORAIRE

Accueil à partir
de 8h45
9h00 – 17h30
(déjeuner inclus)

Formateur : Francine FRIEDERICH
*Docteur en Sciences Humaines
Consultante en Ressources Humaines*

MATIN

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.
- Être attentif à son mode de communication, à son comportement et améliorer ses interactions avec les autres.
- Se faire plaisir.

APRÈS-MIDI

La résilience, ou comment rebondir face à l'adversité

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

OFFRE SPÉCIALE pour les chirurgiens-dentistes libéraux en Nouvelle-Aquitaine

PLACES
LIMITÉES
À 20
PERSONNES

Objectifs pédagogiques

- **Mieux connaître le concept**
du « burn-out »
- **Acquérir des outils opérationnels**
pour élaborer une stratégie de
prévention, de réduction des
risques et de gestion de crise.



**L'URPS Chirurgiens-Dentistes
de Nouvelle Aquitaine
participe activement au financement
de cette formation.**

PRIX DE LA FORMATION

360 €

Hauteur de la
participation URPS
Nouvelle Aquitaine



200 €

160 €*
**Reste à régler
pour le praticien**

**Les 160 € restants peuvent
être 100 % remboursés par le FIF PL,
sous réserve d'un crédit suffisant
et selon les conditions FIF PL.
Il suffit de faire une demande de prise
en charge sur : www.fifpl.fr*

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ? FAITES LE TEST...

POUR ALLER PLUS LOIN

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ? FAITES LE TEST...

- 0 = Jamais
 1 = Quelques fois par an au moins
 2 = Une fois par mois au moins
 3 = Quelques fois par mois
 4 = Une fois par semaine
 5 = Quelques fois par semaine
 6 = Chaque jour

1 Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec :

1	Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail :	0	1	2	3	4	5	6
2	Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
3	Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
4	Je peux comprendre facilement ce que mes patients ressentent	0	1	2	3	4	5	6
5	Je sens que je m'occupe de certains patients de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
6	Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
7	Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients	0	1	2	3	4	5	6
8	Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
9	J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10	Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11	Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12	Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13	Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14	Je sens que je travaille « trop dur »	0	1	2	3	4	5	6
15	Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients	0	1	2	3	4	5	6
16	Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17	J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients	0	1	2	3	4	5	6
18	Je me sens ragaillardi(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients	0	1	2	3	4	5	6
19	J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20	Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21	Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22	J'ai l'impression que mes patients me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

2 Additionnez les scores de la façon suivante :

TOTAL DU SCORE D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL (SEP)

Additionnez les scores obtenus aux questions 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 et 20

Épuisement Professionnel	SEP ≤ 17	18 ≤ SEP ≤ 29	SEP ≥ 30
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

TOTAL DU SCORE DE DÉPERSONNALISATION/PERTE D'EMPATHIE (SD)

Additionnez les scores obtenus aux questions 5, 10, 11, 15 et 22

Dépersonnalisation	SD ≤ 5	6 ≤ SD ≤ 11	SD ≥ 12
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

TOTAL DU SCORE D'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL (SAP)

Additionnez les scores obtenus aux questions 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 et 21

Accomplissement Personnel	SAP ≥ 40	34 ≤ SAP ≤ 39	SAP ≤ 33
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

DEGRÉ DE BURN-OUT

**ATTENTION
 SI VOS SCORES
 SEP ET SD
 SONT TOUS LES
 DEUX ÉLEVÉS !**

*(notions développées
 dans le cadre
 de la formation)*

SERVICE D'ÉCOUTE ET D'ACCOMPAGNEMENT : **0 800 800 854**

Appels anonymes et gratuits
 24 h sur 24 et 7 jours sur 7



BULLETIN D'INSCRIPTION

Prix de la formation	360 €
Participation URPS Nouvelle Aquitaine	200 €
Reste à régler pour le praticien libéral Les 160 € restants peuvent être 100 % remboursés par le FIF PL, sous réserve d'un crédit suffisant et selon les conditions FIF PL. Il suffit de faire une demande de prise en charge sur : www.fifpl.fr	160 €

Conditions pour bénéficier de l'offre partenaire URPS NA :

Pour participer à cette formation, vous devez être chirurgien-dentiste libéral exerçant dans une commune de la région Nouvelle Aquitaine.

Conditions pour bénéficier de la prise en charge du FIF PL :

- Je suis chirurgien-dentiste exerçant en libéral
- Je fais une demande de prise en charge sur le site du FIF PL et je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un chèque de règlement d'un montant de 160 € à :
FFCD - 18, rue Charles Portal Bât C1 - 81000 ALBI

Conditions pour bénéficier d'une prise en charge pour les assistant(e)s dentaires :

- Je retourne le bulletin d'inscription complété et accompagné d'un règlement de 360 € à : FFCD - 18, rue Charles Portal Bât C1 - 81000 ALBI
- Je fais une demande de prise en charge sur www.actaliens.fr

VEUILLEZ RETOURNER CE BULLETIN À

Secrétariat FFCD - 18, rue Charles Portal Bât C1 - 81000 ALBI



BULLETIN D'INSCRIPTION

Pour toute question éventuelle :
05 81 02 41 93 - ffcd.secretariat@gmail.com

Indiquez la date choisie :

7 FÉVRIER 2019 – LIMOGES

14 FÉVRIER 2019 – POITIERS

6 JUIN 2019 – BORDEAUX

Inscription / praticien

Nom et prénom du participant :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

RPPS (carte de l'ordre) :

ADELI :

Tél :

Email (obligatoire) :

Inscription / assistant(e) dentaire

Nom et prénom du participant :

Nom et prénom de l'employeur :

Adresse de l'employeur :

Code Postal :

Ville :

Tél :

Email (obligatoire) :

VEUILLEZ RETOURNER CE BULLETIN À

Secrétariat FFCD - 18, rue Charles Portal Bât C1 - 81000 ALBI