

Objectif :

Apprendre à réguler son stress, gérer les conflits et connaître les enjeux de motivation pour (ré)agir de manière optimale.

Moyens Pédagogiques :

A l'aide d'un support power point, Quiz sur les notions essentielles et retour personnel.

Moyens d'Évaluation :

Questionnaire d'évaluation pré formation.

Questionnaire d'évaluation sous forme de « questions réponses » à la fin de la journée.

Un questionnaire à chaud vous sera remis à la fin de la formation.

Prérequis :

Être Chirurgien-Dentiste

Être Assistante

Accessibilité :

Vous pouvez nous signaler une situation de handicap.

Notre salle de formation remplit les conditions d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.

Délai d'accès :

Dès réception du programme



ZA de la Plaine - 9, avenue Jean Gonord - 31500 TOULOUSE

Tél : 07 85 30 61 36 - adfoc31@gmail.com - <https://adfoc31.fr/>

Déclaration d'activité : 73310276031 - Siret : 411 995 178 00026



PRATICIEN
SEUL



OUVERT AUX
ASSISTANTES



JOURNÉE du
Jeudi 10 SEPTEMBRE 2026

CONNAÎTRE ET DÉPASSER SES LIMITES D'ACTIONS

GESTION DU STRESS
GESTION DES CONFLITS
MOTIVATION AU CHANGEMENT



Avec le soutien de





Kévin CHASSANGRE

Docteur en Psychopathologie
Psychologue - Psychothérapeute
Conférencier - Formateur

Dans un contexte professionnel exigeant, la gestion des **conflits**, du **stress** et du **changement** (pour soi comme pour autrui) constitue un enjeu majeur en termes d'adaptation et de fonctionnement optimal. Cette formation s'adresse aux professionnels souhaitant découvrir ou approfondir leurs connaissances et leurs pratiques des outils clés, affiner leur posture et renforcer leur **efficacité relationnelle**.

A partir des modèles scientifiques, liées à une approche ludique, les participants développeront une lecture fine des mécanismes de tension, apprendront à **désamorcer les conflits** à forte charge émotionnelle, à prévenir le stress chronique et à maintenir une qualité des soins et des relations professionnelles. La formation privilégie une approche scientifique et pragmatique, articulant apports ciblés et outils transférables dans la pratique quotidienne.



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

8H15 **Accueil**

9H00 - 10H30 **Gestion des conflits**
Apprendre à reconnaître l'expression d'un conflit

10H30 - 11H00 *Pause*

11H00 - 12H30 **Gestion du stress (partie 1)**
Présentation des modèles et représentation du stress

12H30 - 14H00 *Déjeuner*

14H00 - 15H30 **Gestion du stress (partie 2)**
Présentation des stratégies adaptatives
Mise en situation (cas pratiques et jeux de rôle)

15H30 - 16H00 *Pause*

16H00 - 17H30 **Motivation au changement**
Reconnaître les étapes du changement
Adapter ses stratégies

Conclusion :
Évaluer les acquis de la formation

L'ADFOC 31 est certifiée QUALIOPi

HÔTEL MERCURE

Boulevard Lascrosses - 8, esplanade Compans-Caffarelli - 31901 TOULOUSE - Tél : 05 61 11 09 09