



## PROGRAMME

### **PRESERVER SON CAPITAL SANTE**

**Les sources de stress : les connaître, les anticiper, les gérer.**

*Prévenir les risques psychosociaux au cabinet dentaire*

#### **Intervenante :**

**Marie José Aussonne ((formatrice en management et développement personnel)**

#### **Accueil 8h30**

#### **9h00 - 12h30 :**

- Historique.
- Définition, mécanisme, manifestations, le stress vitamine ou poison ?
- Le syndrome général d'adaptation : les 3 étapes.
- Les causes de stress dans notre vie professionnelle.

#### **12h30 : Déjeuner**

#### **14h00 - 17h30 :**

- Les causes de stress dans notre vie professionnelle (suite).
- Comment y remédier.
- Le stress dans notre vie personnelle.
- Les soupapes de sécurité : un regard sur les 4 émotions de base.
- Nos besoins naturels.