

# 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.

**urps**  
CHIRURGIENS  
DENTISTES NOUVELLE  
AQUITAINE  
L'union par l'action

**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

**urps**  
CHIRURGIENS  
DENTISTES NOUVELLE  
AQUITAINE  
L'union par l'action

**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](http://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