

### 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](mailto:adfoc31@gmail.com) - <https://adfoc31.fr/>

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



PRATICIEN  
SEUL



OUVERT AUX  
ASSISTANTES



**JOURNÉE du**  
**Jeudi 4 JUIN 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 QUALIOP1

**HÔTEL MERCURE**

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