

Prendre soin de soi au cabinet dentaire : et si on se mettait au yoga ?

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LEARNYLIB
Camille Chollet
06.63.87.91.00
sav@learnylib.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST
(Niveau 5 européen)

Conditions d'accès :

L'accès à la formation nécessite une
connexion internet et du matériel informatique
tel qu'un ordinateur, tablette ou smartphone.

Prérequis pédagogiques :

Cette action s'adresse aux chirurgiens
dentistes, diplômés, du débutant au
professionnel de santé aguerri. Disposant
d'une connexion internet et d'un support
informatique afin d'accéder au contenu

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre les enjeux du métier de chirurgien dentiste sur notre santé physique et mentale Découvrir la pratique du yoga et ses bienfaits sur notre santé Soulager les douleurs liées aux TMS du chirurgien dentiste à l'aide d'exercices de yoga ciblés Diminuer les effets du stress à l'aide d'exercices de relaxation Intégrer de courtes séances de yoga dans votre quotidien Faire de votre bien-être une priorité afin d'appréhender vos journées de travail, vos patients et vos actes plus sereinement

Contenu et modalités d'organisation

1 - Introduction La Dentisterie : un métier à risque ? Nous verrons dans cette partie que la dentisterie est une profession exigeante physiquement et mentalement. Nous souffrons de TMS : Mal de dos, tensions cervicales, raideurs, fatigues musculaires ... Autant de symptômes s'insinuant petit à petit et pouvant représenter un réel handicap au quotidien. 2.- Les TMS et le stress Ensuite, nous détaillerons les TMS qui sont des affections multi-factorielles à composante professionnelles pouvant aller du simple mal de dos, aux hernies discales, avec des douleurs au début légères et sporadiques puis chroniques et invalidantes avec le temps. À ces symptômes physiques s'ajoutent souvent fatigue et stress liés à la gestion du cabinet dentaire et des patients. On en parle moins et pourtant c'est un phénomène bien présent: entre actes difficiles, pression de la ponctualité, de la rentabilité du cabinet, gestion des patients compliqués etc, on peut facilement être soumis à un haut niveau de stress si l'on ne s'en protège pas. 3 - Le yoga et ses outils pour prendre soin de soi au quotidien Dans cette partie, nous parlerons du Yoga, une pratique ancestrale reconnue comme ayant des bénéfices se répercutant non seulement sur le physique mais aussi sur l'état mental et émotionnel. Cette pratique peut constituer un outil efficace et une première approche de prise en charge globale de la santé du chirurgien-dentiste. Plusieurs études ont montré que ces bénéfices sont perceptibles rapidement dès 10 minutes de pratique par jours. 4 - Exercices pratiques Dans cette partie, nous y détaillerons des cas pratiques sur plusieurs exercices. Plusieurs thèmes y seront abordés comme l'anti-mal de dos du soir, la routine matinale, le réveil des lombaires, du dos et des cervicales. Nous verrons également les étirements intenses, comment se libérer les tensions de la nuque, des cervicales et du dos. Nous aborderons le renforcement et l'étirement du haut du corps, comment relâcher les tensions lombaires et enfin la respiration anti-stress / relaxation. Exercice 1 : Anti-mal de dos du soir Exercice 2 : Routine matinale, réveil des lombaires, du dos et des cervicales Exercice 3 : Étirements intenses Exercice 4 :

...
Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00498865	du 29/07/2024 au 20/12/2024	Cabanac-et-Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	FPC
00498866	du 01/01/2025 au 19/12/2025	Cabanac-et-Villagrains (33)	LEARNYLIB		Non éligible	FPC