

## Entre précision et pression : l'auto-hypnose et la communication au service des chirurgiens-dentistes.

Dernière mise à jour : 27/03/2026

**Mardi 02 juin 2026 | 14h – 17h**

<b>Organisme de formation :</b>	CDF Formations
<b>Intervenante :</b>	Dr SOCHAT Marine
<b>Lieu :</b>	PARIS (75)
<b>Durée de la formation :</b>	3 heures – 0,5 jour
<b>Type de formation :</b>	Continue
<b>Format de la formation :</b>	Présentiel
<b>Public visé et prérequis :</b>	Chirurgiens-dentistes. Aucun prérequis
<b>Tarif chirurgien-dentiste adhérent Les CDF :</b>	390 €
<b>Prise en charge :</b>	FIFPL – OPCO EP
<b>Nombre de participants :</b>	30
<b>Contact :</b>	formations@lescdf.fr

### INTRODUCTION

Dans un quotidien clinique où chaque geste compte et où la précision technique s'exerce souvent sous pression, le chirurgien-dentiste est confronté à des exigences à la fois physiques, mentales et relationnelles. Entre gestion du stress, concentration soutenue et communication avec des patients souvent anxieux, l'équilibre est subtil... mais essentiel.

Cette formation immersive de 3 heures propose d'explorer des outils concrets issus de l'auto-hypnose et de la communication thérapeutique, spécifiquement adaptés à la pratique dentaire. Elle vous transmettra des outils pratiques pour la gestion de soi, de l'équipe soignante et de la relation patient.

Dans une dynamique en résonance avec l'esprit du tournoi sportif qui suit, cette session invite à développer des compétences mentales comparables à celles des athlètes : focus, récupération, gestion du stress et mobilisation des ressources internes. Une approche pragmatique, accessible et directement applicable au cabinet.

Objectif : permettre à chaque participant de repartir avec des techniques simples, efficaces et personnalisables pour exercer avec plus de sérénité.

### OBJECTIFS

- ✓ Découvrir l'intérêt de l'auto-hypnose ;
- ✓ Définir l'impact du verbal, non verbal et para verbal dans la communication ;
- ✓ Développer ses outils de communication pour sa pratique au quotidien au cabinet dentaire ;
- ✓ Apprendre les bases de l'auto-hypnose, et la pratiquer dans un protocole de micro-récupération ;
- ✓ Expérimenter l'hypnose dans une séance guidée.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active intégrant : jeux de questions-réponses, échanges et analyse de pratiques.
- Supports : diaporama d'animation, pré- et post-tests de connaissance.
- Livret pédagogique reprenant l'ensemble du contenu de la formation, remis à chaque participant.

## PROGRAMME

Accueil des participants à partir de 13h30

- 14h00 Introduction, présentation du programme, tour de table des attentes
- 14h30- 15h15 **Partie 1 : intérêt de l'auto-hypnose**
- Mettre en avant les points suivants dans la pratique de la chirurgie dentaire : hypervigilance, exigence, Charge mentale cumulative, fatigue émotionnelle
  - Le quotidien du cabinet : Gestion de patients anxieux et d'imprévus
- 15h15-15h45 **Partie 2 : les outils de communication**
- Définir l'intérêt et l'usage de l'hypnose dans la pratique dentaire
  - Définir l'hypnose conversationnelle
  - Travailler en binôme puis en groupe sur la reformulation orientée confort
- 15h45-16h15 **Partie 3 : les bases de l'auto-hypnose**
- Comprendre comment l'auto-hypnose se pratique
  - Savoir comment cet outil peut aussi être utilisé avec des patients
- 16h15-16h30 **Partie 4 : protocole de micro-récupération en auto-hypnose guidée**
- Faire l'expérience d'une exploration sensorielle guidée
- 16h30-17h Synthèse, questions ouvertes, conclusion

## MÉTHODES D'ÉVALUATION

Nous avons mis en place des méthodes d'évaluation efficaces et adaptées pour mesurer les progrès réalisés tout au long de la formation et assurer la satisfaction des participants. Voici les méthodes d'évaluation améliorées :



- Test d'auto-positionnement : Avant la formation, les participants réaliseront un test d'auto-positionnement pour évaluer leur niveau de connaissance sur le sujet. Cela permettra d'adapter le contenu de la formation aux besoins spécifiques des participants et d'assurer un apprentissage optimal.
- Questionnaire d'évaluation post formation : À la fin de la formation, les participants rempliront un questionnaire d'évaluation pour mesurer leurs acquis immédiats et identifier les points à améliorer. Les réponses fourniront des informations précieuses pour ajuster et perfectionner les futurs programmes de formation.
- Questionnaire de satisfaction : Enfin, les participants seront invités à remplir un questionnaire de satisfaction pour recueillir leurs impressions sur la qualité et la pertinence de la formation. Les retours permettront d'améliorer continuellement nos formations et de répondre au mieux aux attentes des participants.

Ces méthodes d'évaluation combinées offrent une approche complète pour évaluer les progrès des participants, assurer leur satisfaction et garantir l'efficacité de la formation.

### MODALITÉS D'INSCRIPTION & DÉLAIS D'ACCÈS

1 : Inscription et règlement en ligne, via la page de la formation sur notre site.

2 : Une confirmation d'inscription vous est envoyée par courriel à réception du formulaire complété et du règlement.

3 : 30 jours avant la formation, vous recevrez par courriel votre convocation avec tous les éléments pour participer à la session.

4 : Vous recevrez sous 7 jours après vos attestations de présence et de règlement.

- *Délai d'accès : les demandes d'inscription peuvent être envoyées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, en fonction des places disponibles. Pour plus d'informations sur les délais des sessions indiquées « complet », merci de nous contacter.*
- *Pour les conditions d'annulation, vous référer aux Conditions Générales de Vente, téléchargeables sur notre site.*

### CDF FORMATIONS, DES FORMATIONS PENSÉES POUR TOUS !

Nous sommes à votre écoute, si vous êtes en situation de handicap, contactez notre Référent Handicap : [formations@lescdf.fr](mailto:formations@lescdf.fr).