



Gestion du temps : La polyvalence sans l'épuisement

(Re)prendre le contrôle de vos journées

Les tâches s'enchaînent, les **imprévus** tombent et la **polyvalence** peut vite tourner à la **course permanente**. Notre approche de terrain vous aide à prioriser ce qui fait vraiment **votre valeur**.

À l'issue de cette formation, vous repartez avec un **plan d'actions** concret pour un **rôle pleinement reconnu** au sein du cabinet.

✓ **Les objectifs opérationnels**

- **Organiser** votre activité avec pertinence
- Structurer vos journées avec un **cadre clair**
- Mettre les **imprévus sous contrôle**

Public

Chirurgiens-dentistes, Equipe dentaire

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours consécutifs, soit 14 heures
Horaires de 9h à 17h30

Contenu

JOUR 1	JOUR 2
<p><u>Optimiser l'utilisation de son temps</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la visibilité des tâches • Hiérarchiser efficacement les tâches • Structurer ses journées avec un cadre clair • Gérer les interdépendances au sein de l'équipe • S'appuyer sur les outils numériques et l'IA • Ateliers et mises en situation sur des cas concrets 	<p><u>Prendre en compte les aléas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de gestion des imprévus • Ateliers et mises en situation sur des cas concrets <p><u>On met tout ça en musique</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place une démarche d'amélioration continue • Établir votre plan d'actions pour le retour au cabinet

Méthodes et outils pédagogiques

- Cette formation comporte des **travaux pratiques**, des interventions et des **partages d'expériences**, des analyses de **cas concrets**, des mises en situation ainsi que différentes ressources pédagogiques
- Nous mobilisons la **richesse des pratiques** et l'expérience de nos formateurs, ainsi que les innovations issues du domaine **dentaire**, des **sciences du travail** et **d'autres secteurs**, pour vous offrir un contenu innovant, efficace et stimulant

Accueil et lieu de formation

- La formation est réalisée en présentiel dans nos locaux à **la Baule-Escoubac (44)**
- Les sessions comportent **4 à 12 participants**
- Les **pauses et déjeuners sont inclus** (collations : fruits frais, viennoiseries, boissons chaudes et froides)
- Nous vous remettons un **kit d'accueil** à votre arrivée avec le support de formation en version papier et un espace de prise de notes

VOS FORMATEURS



Dr Margaux Lecerf-Haspot

CHIRURGIEN-DENTISTE

Le Dr Margaux Lecerf-Haspot a exercé en groupe, en individuel et en solo.

Cette expérience de terrain nourrit une spécialisation claire : **optimiser l'organisation du cabinet** selon son mode d'exercice.

Elle aide les praticiens et équipes à **ajuster leur fonctionnement à leur identité**, améliorer l'expérience patient, gagner en autonomie et en ergonomie au fauteuil, ...



Jordan Mériaux

MANAGER & FORMATEUR

Après dix ans à diriger des équipes internationales dans différents secteurs d'activité, Jordan accompagne praticiens et équipes sur des sujets très concrets : **organiser** l'activité, **intégrer le numérique** et l'IA avec discernement, (re)trouver un **fonctionnement d'équipe** fluide et apaisé, ...

Son cap est clair : aider à bâtir des **organisations lisibles, collaboratives et réalistes**, qui tiennent dans la durée et rendent le quotidien de travail plus serein.

✓ **Evaluation**

- Un questionnaire d'auto-positionnement situe votre niveau d'entrée en formation
- La validation des acquis s'effectue au fur et à mesure de la formation par des évaluations écrites et des exercices d'application

📖 **Accès à la formation et aux ressources**

- **L'accès** à une session de formation est possible jusqu'à **7 jours avant** son démarrage (selon les disponibilités)
- Les **ressources** pédagogiques numériques sont accessibles **24/7** dans votre espace personnel sur notre plateforme LMS jusqu'à **6 mois** après la fin de votre formation

👤 **Accompagnement et suivi**

- Vos formateurs vous accompagnent tout au long de votre formation
- Un **suivi à 3 mois** est inclus dans votre formation (durée d'environ 1h)

♿ **Accessibilité**

- Cette formation est **accessible** aux personnes en situation de handicap
- Nous vous invitons à **contacter notre référent** handicap (coordonnées dans la section "Contacts" pour vous assurer le meilleur accueil

🚀 **Sessions & inscription**

TARIFS

INDIVIDUEL	950 € TTC
MULTI-INSCRIPTIONS	890 € TTC



✓ **Contacts et informations utiles**

Responsable pédagogique
formation@institut-racines.fr

Responsable administratif
info@institut-racines.fr

Référent handicap
accueil@institut-racines.fr

Les **dates des prochaines sessions** sont disponibles sur notre site *institut-racines.fr* ou en suivant le QR Code ci-dessus.

Le **contact téléphonique de vos formateurs** vous sera transmis à la validation de votre entrée en formation