

La formation d'équipe et la collaboration au sein du cabinet dentaire - individuellement mais avec un objectif commun - est-ce possible ?



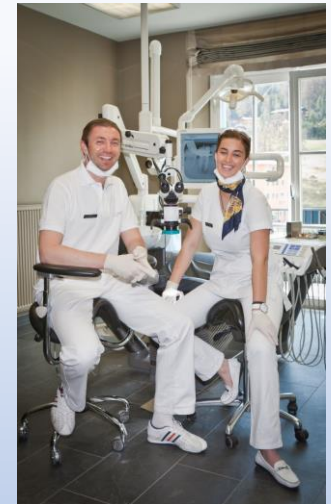
Congrès de l'ASAD
à l'hôtel Arte à Olten le 24.11.2023



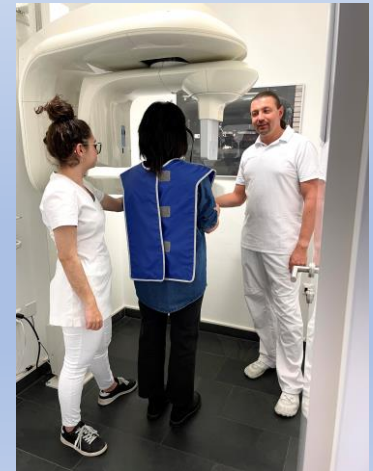
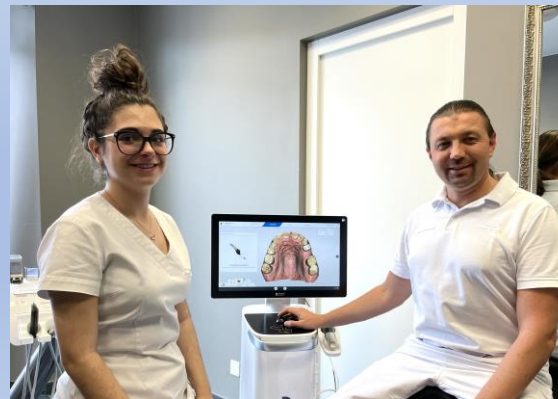
Ana Rita Soares (DA en formation)
et Marcus Makowski (Dr. med. dent.
& directeur du cabinet dentaire
swiss smile St.

Mon expérience - 23 ans de travail en équipe

- 1992 Service civil dans un service de cardiologie à l'hôpital
- 1998 Études : Stages pratiques en Inde et en Afrique
- 2000-2010 en Allemagne : 4 cabinets Taille des équipes 6 à 20
- Hypnose dentaire : travail dans 2 cabinets d'hypnose
- 2010 swiss smile Zurich : grande équipe clinique
- 2010- aujourd'hui : swiss smile St. Moritz : de 2 à 8 dans l'équipe
- DA Enseignement de la cariologie et de l'endodontie pour 7 ans

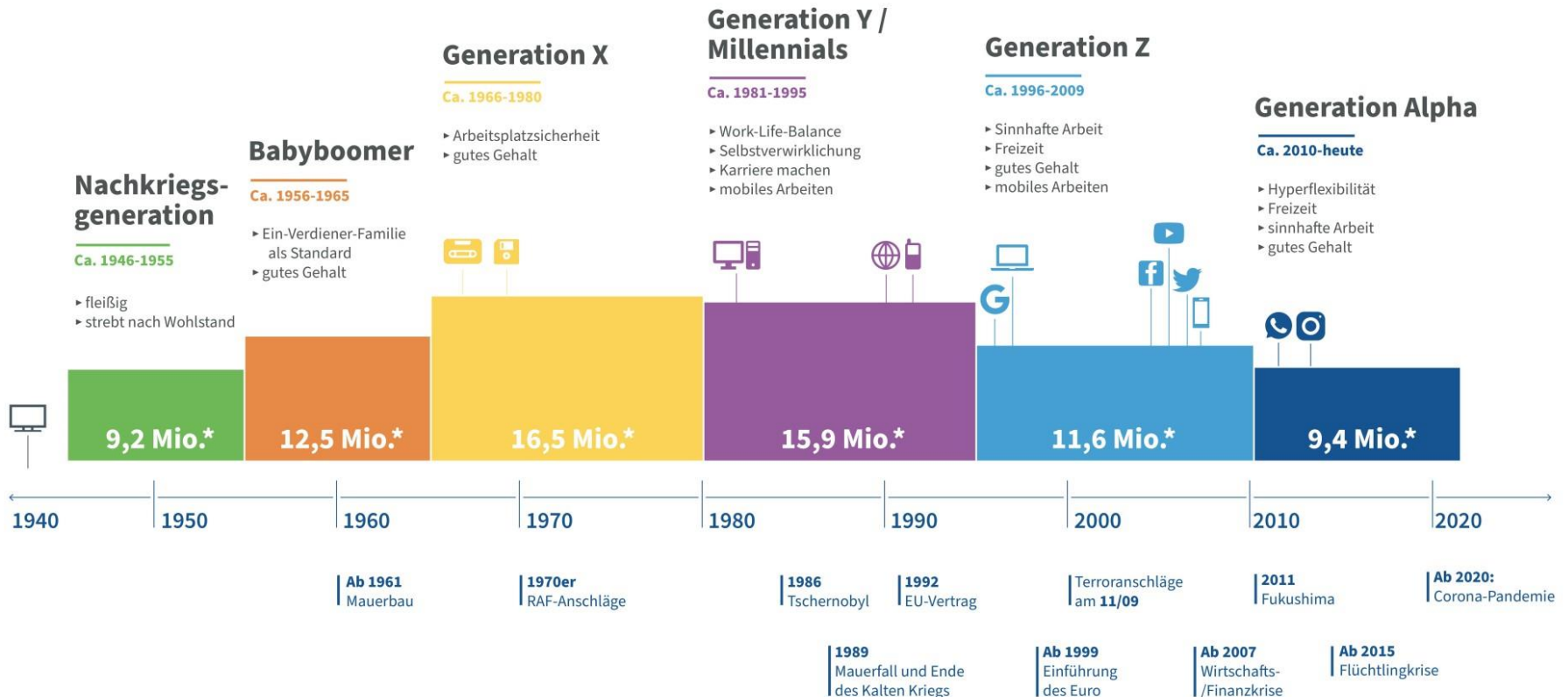


swiss smile Team St. Moritz 2023



Comprendre les générations dans les équipes

Merkmale und Unterschiede sowie ihrer Rolle/Erwartungen der Generationen seit 1946



Génération Y (millénaires) 1981-1995

1. **bonne ambiance de travail**
2. **équilibre entre vie professionnelle et vie privée**
3. **conciliation de la vie familiale et Profession**
4. **lieu de travail sûr**
5. **de bons supérieurs hiérarchiques**

D'abord la vie, ensuite la travail.



De nouvelles idées pour donner du sens à la formation à l'AD

- **"Cours théoriques" pendant le traitement**
- **Discussion de cas sous forme de quiz avec des photos intra-orales et des radiographies**
- **Effet d'apprentissage vivant**
- **Excellent retour de nos patients**

Le travail dentaire est toujours vivant.



Dernière idée : assistant dentaire pour la dentisterie numérique

Extrait de notre catalogue de formation :

Programme pour dentistes ZAWIN :

- Créer de nouvelles données de patient/éditer des données de patient existantes
- programmes liés : Appeler DBS WIN/SIDEXIS/CARESTREAM/CONNEXIO et enregistrer les données
- Installer des mises à jour via Internet et résoudre des problèmes par télémaintenance avec Martin Engineering

OPT/DVT Carestream 9000 et programme de radiologie CARESTREAM

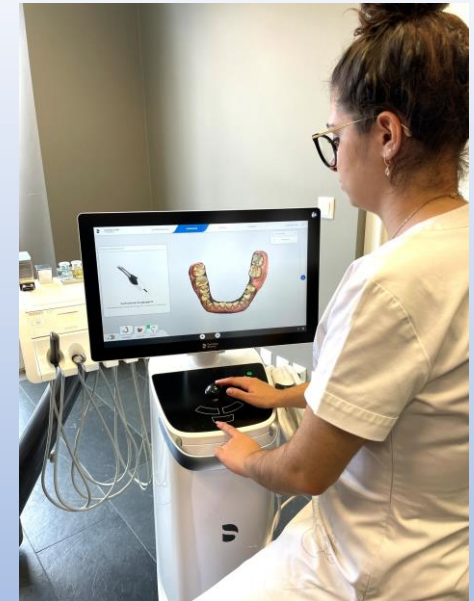
- Test de constance DVT/réglage DVT avant admission et test de constance OPT/réglage OPT
- EB Programme de radiographie numérique DBS WIN
- Enregistrement des données DVT et transmission par We Transfer

Scanner de cabinet dentaire Primescan, société Sirona

- Préparation du scanner : démarrer/arrêter/Windows et mises à jour Primescan
- Saisie/édition des données du patient dans Primescan
- Calibrage couleur 1
- Enregistrement des données de scan et transmission des données de scan via le portail Connect Link
- Enregistrement des données de scannage sous forme de fichiers STL et transmission au portail KFO : Clear Correct
- Exportation de fichiers STL et transmission via We Transfer
- Choix du programme pour différentes indications : pour l'orthodontie : logiciel CEREC Ortho,
- pour les restaurations directes CEREC : Logiciel CEREC, pour la dentisterie restauratrice/prothétique : logiciel Connect

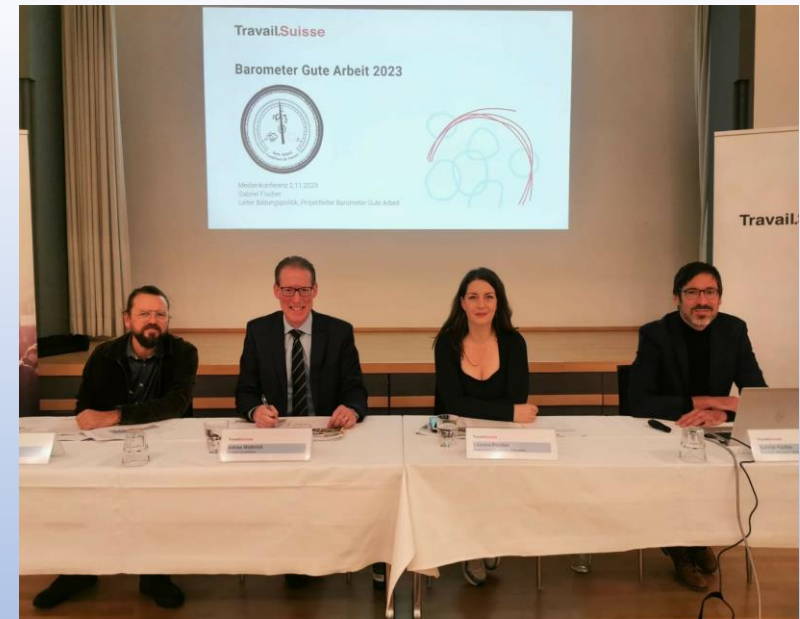
KFO Portal : Clear Correct :

- Créer des données de patient
- Importer et enregistrer l'état de la photo de l'orthodontie à partir de ZAWIN/SIDEXIS
- Importer et enregistrer des radiographies Rx/OPT à partir de ZAWIN/DBS WIN et CARESTREAM



Baromètre : Travail de qualité 2023 de Travail.Suisse

- **Faible** taux de chômage
- **Grande** sécurité de l'emploi
- **Forte** pénurie de personnel qualifié et de main-d'œuvre
- Les niveaux de stress et d'épuisement **ont à nouveau augmenté**
- Environ **800.000** travailleurs envisagent de **changer d'emploi** en raison du stress/de l'épuisement professionnel
- La santé psychique des travailleurs **se détériore** de plus en plus
- Détails : www.travailsuisse.ch



Comparaison des branches en situation de stress en 2023 selon Travail.Suisse



Stress : réaction normale du corps

Libération d'adrénaline
pour une réaction de fuite
:

- Le cœur bat plus vite
- Transpiration des mains
- Froncement de sourcils et haussement d'épaules
- Mouvement, cri, expiration puissante



Style de pensée aggravant le stress



- **perception** sélective d'événements/expériences négatifs
- **généralisation** sélective d'événements/expériences négatifs
- **Se montrer catastrophiste** : Surévaluer les conséquences d'événements négatifs
- **Personnaliser les choses** : Tout ramener à soi
- **Pensée du "devoir"** : les désirs se transforment en exigences absolues

Un style de pensée qui désamorce le stress



- **La confiance en moi** permet de vivre une situation de stress comme raisonnable et gérable
- **Souvenir** de situations difficiles similaires que j'ai bien gérées
- **Confiance dans les autres** et dans mon équipe en tant que partenaires compétents
- Confiance en des forces plus grandes : **grandir** et faire ses preuves

Risque de burnout versus **résistance au stress**

Tout doit être fait à la perfection, c'est ce que je fais le mieux et c'est ce que je dois faire seul !

versus

Louée soit l'imperfection, la vie règle beaucoup de choses sans mon intervention, et il y a beaucoup de collègues qui peuvent aider.

"Au milieu de l'hiver, j'ai appris qu'en me donne un été invincible".

Citation : Albert Camus



La résilience - notre système immunitaire psychique

- Maintenir ou retrouver la santé mentale pendant ou après une crise
- résistance psychique et résistance aux crises

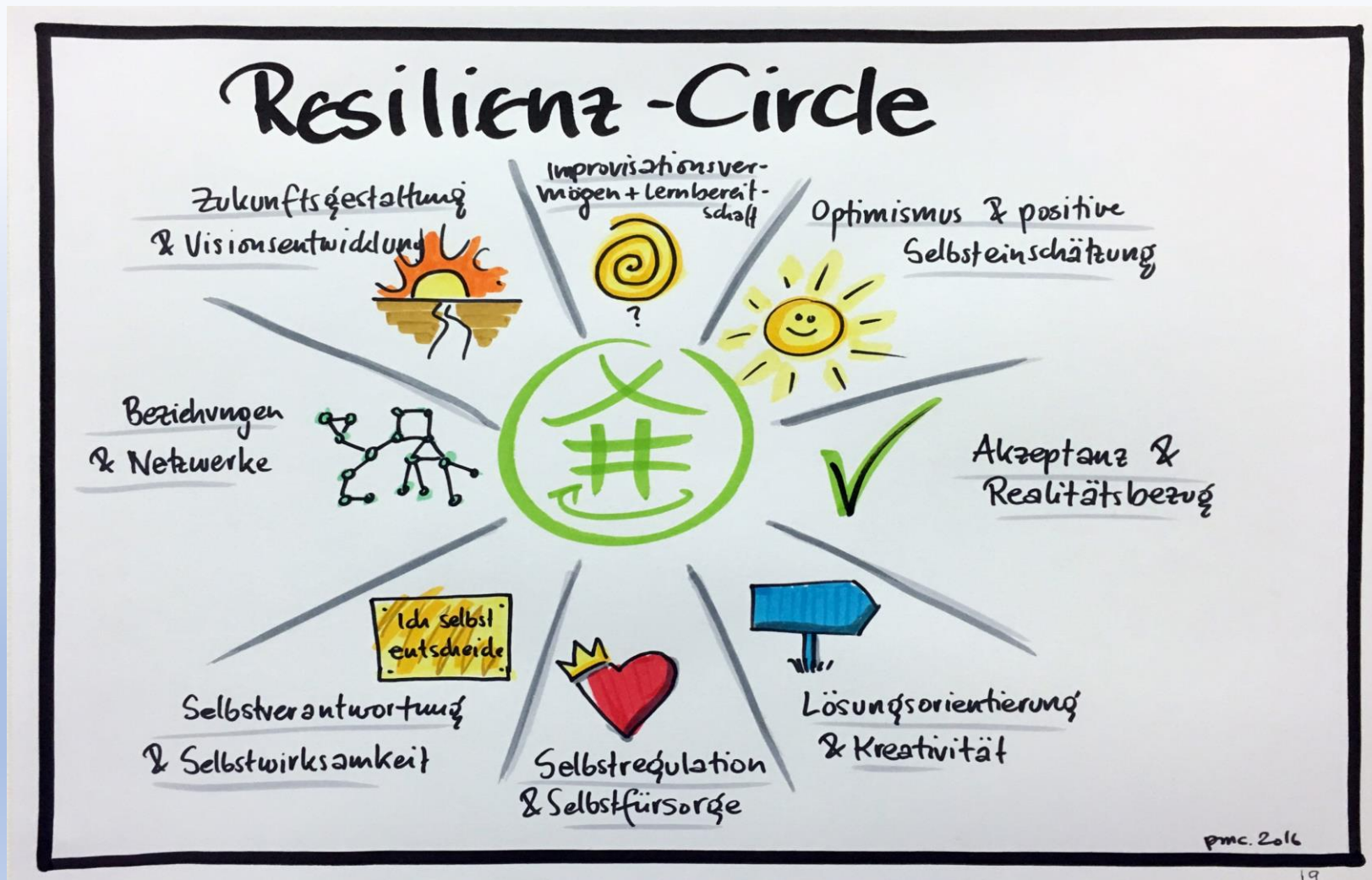


Résilience - étude de Kauai 1955



- Emmy Werner et son équipe accompagnent près de 700 enfants pendant plus de 40 ans (née en 1955 à Kauai)
- Pour près d'un tiers de ces enfants, les conditions sont extrêmement mauvaises : Pauvreté, maladie des parents, drogue, négligence, violence, abus, etc.
- **2/3** de ces "enfants à risque" présentent des troubles de l'apprentissage ou du comportement, des délits, des problèmes psychologiques.
- **1/3** de ces "enfants à risque" réussissent à s'élever socialement et s'intègrent avec succès et normalement
- **Constat : les conditions défavorables ne déterminent pas nécessairement notre développement**
- Définition de la **résilience**

Cercle de résilience





Résilience - ce dont l'âme a besoin

- Fuite dans le statut, la consommation et la distraction uniquement par peur de la douleur
- Réponse à notre vie en nous-mêmes
- Désir d'une vraie rencontre et d'un sens à la vie
- Traitement des expériences de l'enfance
- Libération des fausses images de soi et des croyances négatives

Le coaching ou la psychothérapie sont-ils utiles ?

Des émotions utiles

- La colère est une grande force qui aide à se distinguer et, si nécessaire : de dire non
- Le deuil libère les tensions corporelles et rétablit les relations
- La peur nous rend attentifs et éveillés et nous protège du danger
- La joie est une pure énergie vitale



Pratique Situation de stress avec potentiel de burnout

- Un emploi du temps et un cabinet pleins, une collègue malade, des patients douloureux inattendus.
- tâche apparemment insurmontable, cascade de soucis déclenchée
- la spirale négative des pensées commence :
ça va mal se passer... la fin de la journée est passée... le dos fait mal... le stress de la relation à la maison... je n'arriverai jamais...



Valise anti-stress



- Reste **naturel** et toi-même.
- Apprends à **t'arrêter** et à sentir ta **respiration**.
- **Parlez dès** que quelque chose brûle et évitez ainsi de vous épuiser.
- Cultivez votre **joie** et apprenez à apprécier vos **bonnes qualités**.
- Sois **honnête** avec toi-même et n'**exagère pas** dans ton autocritique.
- Aime **ton prochain** comme toi-même.

Stratégie pratique : Augmenter la résilience au stress

- Réunions d'équipe et discussions régulières
- Définition des objectifs, contrôle de la performance et évaluation des résultats
- Bonne gestion du temps
- Planification des rendez-vous avec des périodes tampons et des périodes d'urgence pour les patients souffrant de douleurs
- Adaptation de la structure/organisation du cabinet aux défis actuels :

Maladie, absence de personnel, problèmes techniques



Stratégie pratique : aborder la "procrastination" de manière ciblée et fixer des priorités :

- Distinction : insignifiant/agressif/important
- Faire un autodiagnostic : perfectionniste/ pédant/désorganisé
- Initier une thérapie, éventuellement recourir à un coaching externe⁸
- Déléguer de manière professionnelle au sein d'une équipe 0
- Listes de contrôle avec tâches et moment de résolution
- Tactique du salami : décomposition en plusieurs étapes partielles
- Principe de Pareto : 20% de force/d'effort intelligemment utilisés produisent déjà 80% du résultat.
- Une heure de silence pour les choses désagréables : régler les questions d'organisation avant le travail proprement dit

Le burnout et la dépression, des maladies courantes

Population D : **82,8 millions**

- Hommes 5,1
- Femmes 11,3%
- env. **5,3 millions de personnes concernées**

Population CH : **8,5 millions**

- Hommes 5,3%
- Femmes 7,9
- environ **510 000 personnes concernées**

Population mondiale : **7,63 milliards**

- **4,4%** = environ **322 millions de personnes concernées**

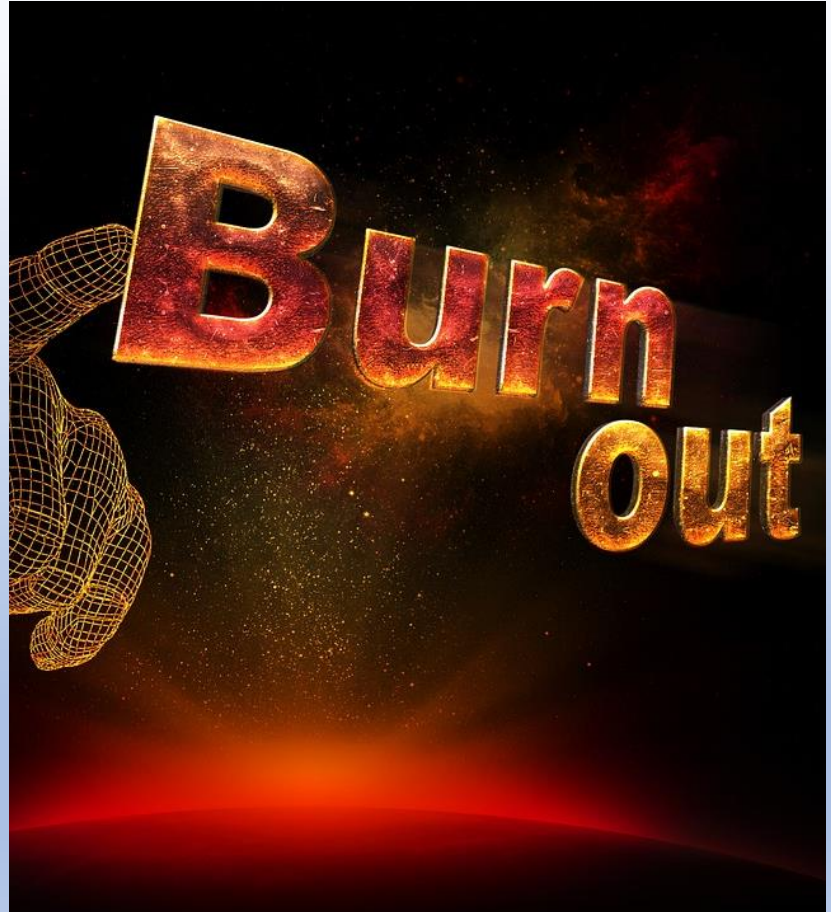


Dr. Klaus Biedermann - Burnout



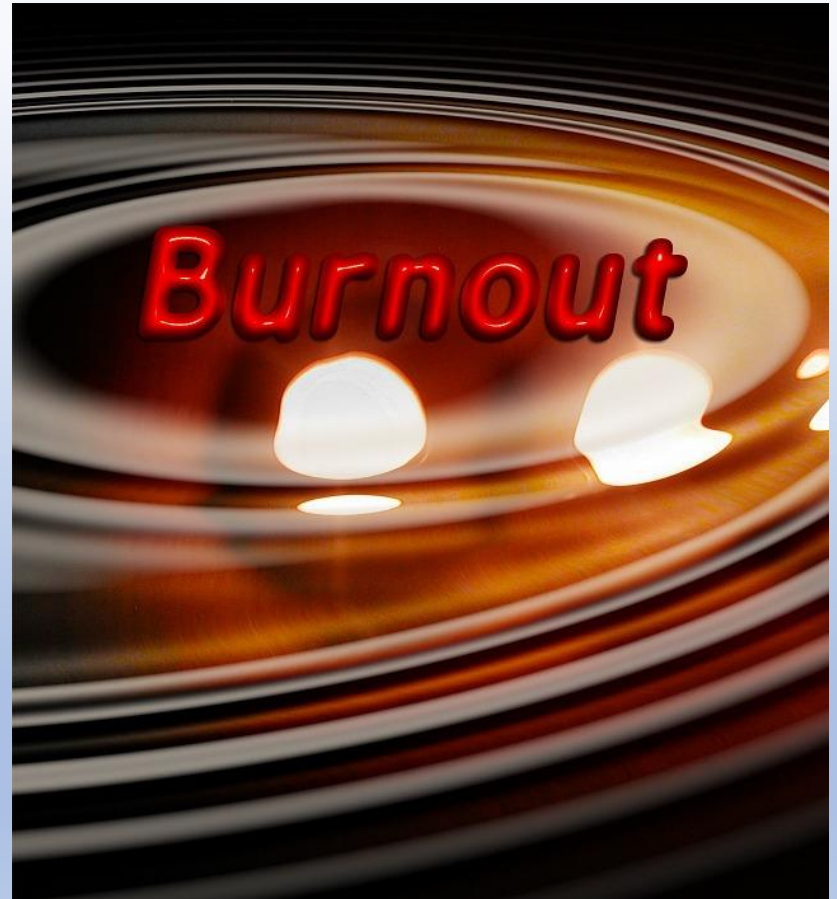
Burnout : symptômes

- état d'épuisement émotionnel
- performance réduite
- Fatigue chronique
- Manque de concentration
- Troubles du sommeil
- Anxiété



Burnout : symptômes

- Vertiges rotatoires et douleurs musculaires
- Mauvaises défenses immunitaires avec maladies fréquentes
- L'énergie vitale semble brûlée
- Dépression nerveuse après une longue période en mode "pilote automatique"



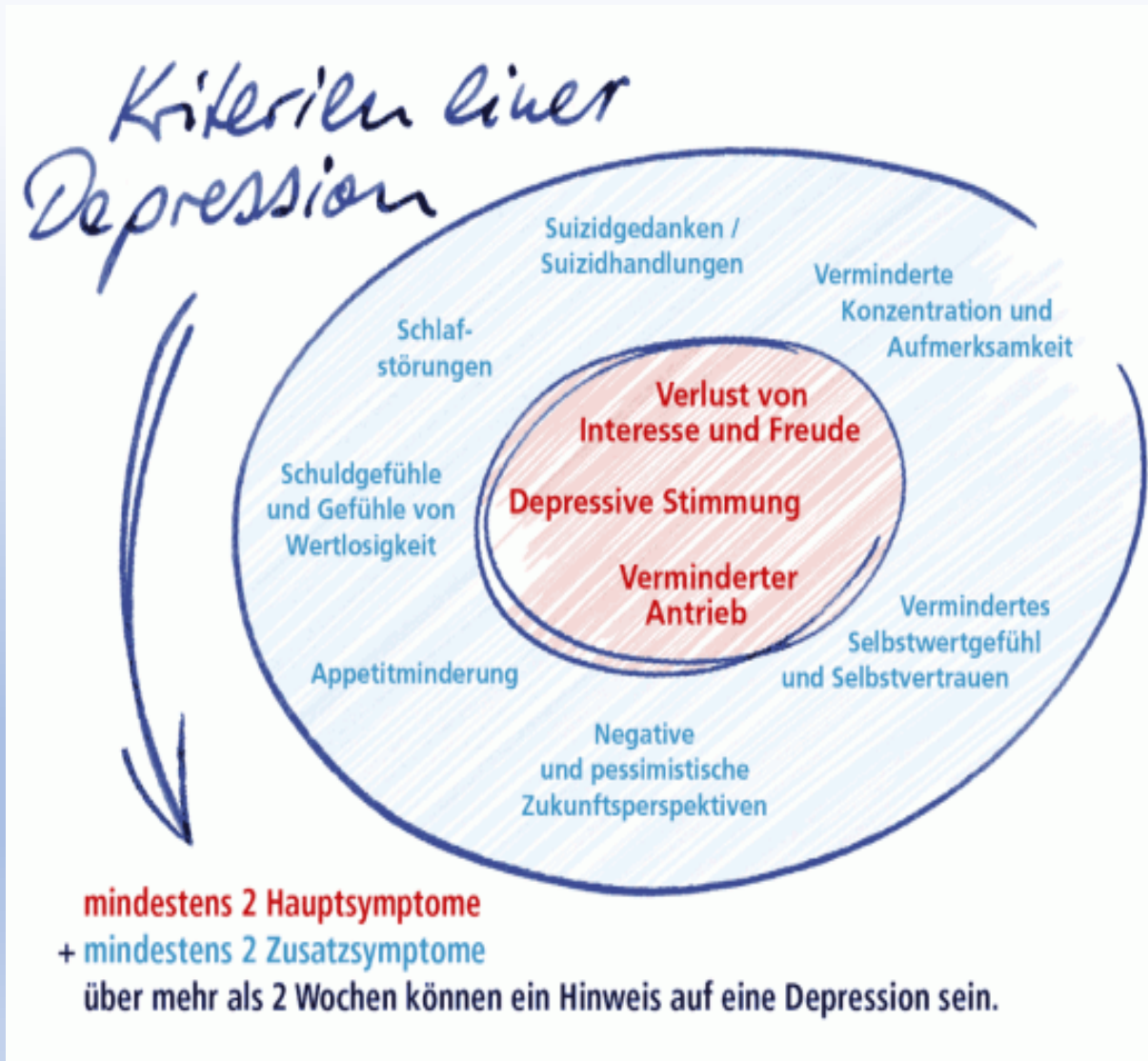
Burnout : questions lorsque les symptômes sont extrêmes :

Souvent seulement après des années de mode de pilotage automatique = fonctionner en appuyant sur un

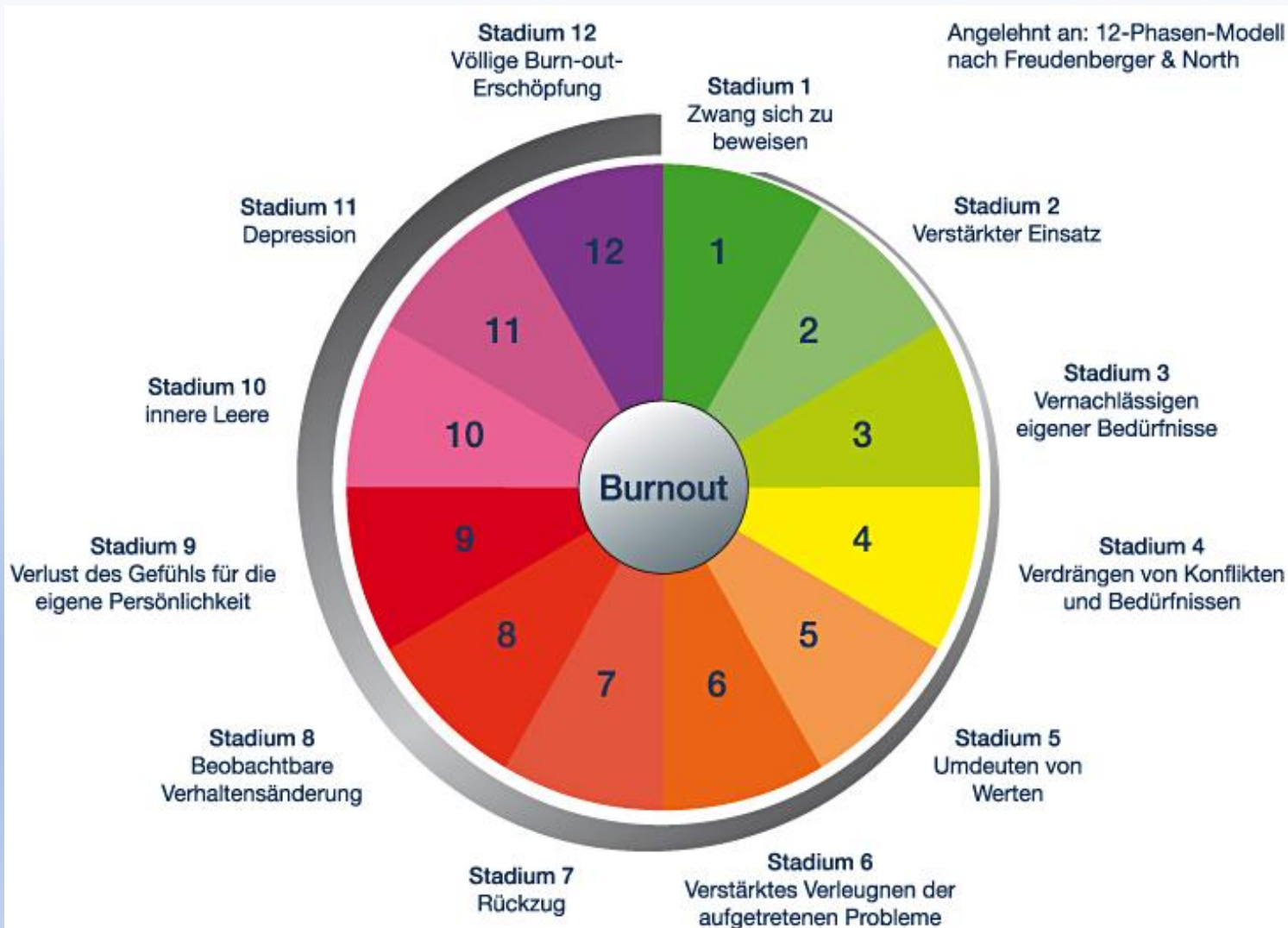


- De quoi s'agit-il ?
- Qu'est-ce que je me fais ?
- Qu'est-ce que je vais devenir si je continue comme ça ?
- Comment sortir de ce stress permanent ?

La dépression : un cancer de l'âme



Du burnout à la dépression : évolution



Dépression : le regard des autres



Burn-in plutôt que burn-out : l'union fait la force



Mes piliers de résilience : des hobbies vitaux

- Formations de yoga depuis 2009 également en Pranayama = technique de respiration
- Wim Hof Technique : Entraînement au froid/ Technique respiratoire/

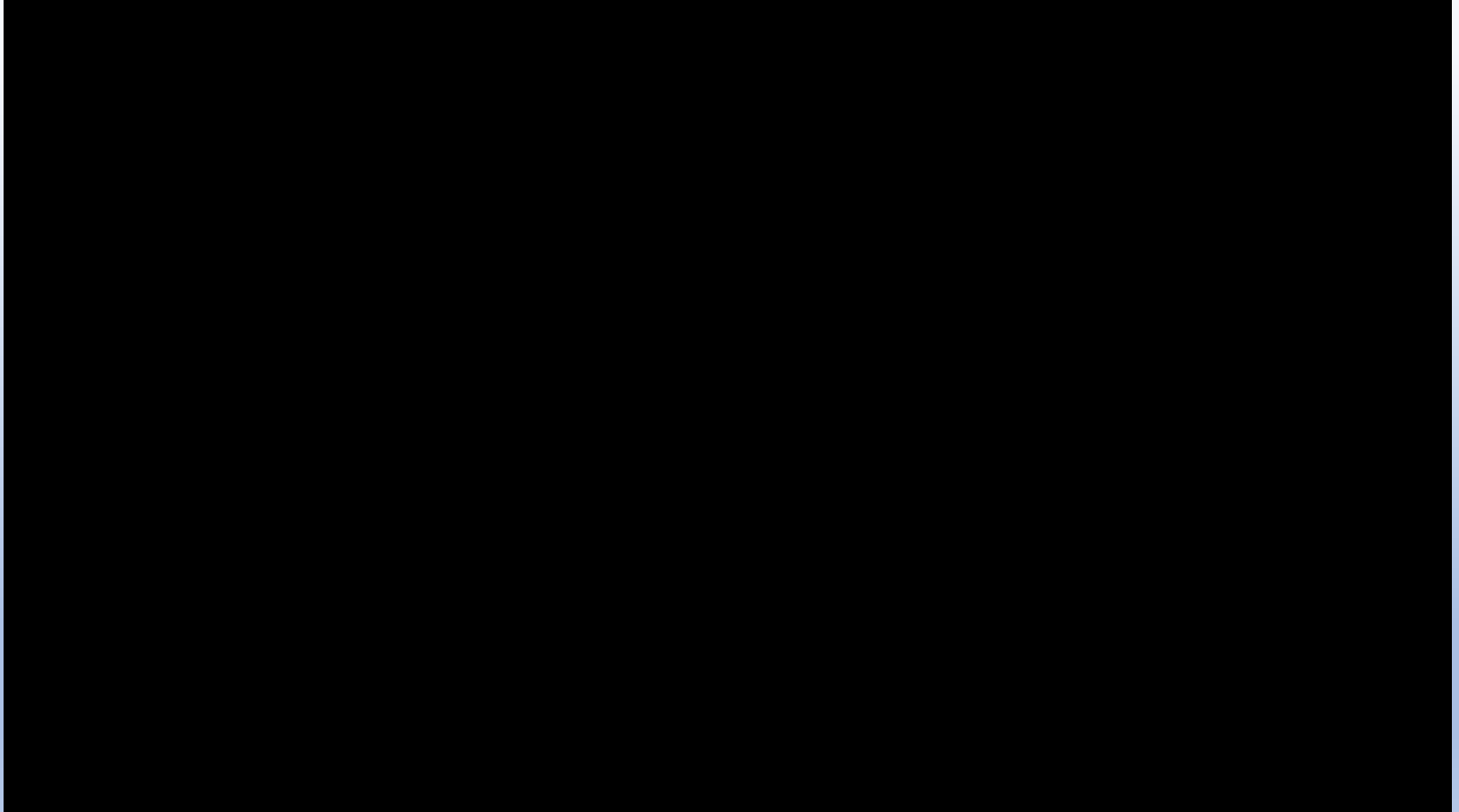


Wim Hof
wimhofmethod.com



Lucia Nirmala Schmidt, Zurich
body-mind-spirit.ch

Partager la motivation et la passion : Film d'entreprise



Test de résilience

Source : Mirriam Priess.
 "La résilience. Le secret de la force intérieure",
 Südwest Verlag

Wie resilient bin ich?

Nehmen Sie sich Zeit für den **12-Punkte-Selbsttest**, der zeigt, wie es um Ihre mentalen Abwehrkräfte bestellt ist. Lesen Sie bitte vorab das Interview auf Seite 74/75

	stimme überhaupt nicht zu 0 Punkte	stimme eher nicht zu 1 Punkt	stimme teilweise zu 2 Punkte	stimme eher zu 3 Punkte	stimme völlig zu 4 Punkte
1. Glauben Sie an sich?					
2. Würden Sie sagen, dass Sie ein starkes Selbstwertgefühl haben?					
3. Sind Sie in einem Elternhaus aufgewachsen, in dem Sie in Ihrem Wesen erkannt und angenommen worden sind?					
4. Stehen Sie in den sechs zentralen Lebensbereichen* mit sich und Ihrem Umfeld im Dialog?					
5. Besitzen Sie eigene Werte, nach denen Sie handeln und die Ihrem Leben einen Sinn geben?					
6. Sind Sie in der Lage, Ablehnung nicht persönlich zu nehmen und Ihr auf Augenhöhe zu begegnen?					
7. Leben Sie ein authentisches Leben, das heißt ein Leben, das Ihnen in Ihrem Wesen entspricht?					
8. Sind Sie in der Lage, Ihren Schwächen auf Augenhöhe zu begegnen?					
9. Sind Sie in der Lage, jeder Person und jeder Situation auf Augenhöhe zu begegnen?					
10. Sind Sie in der Lage, Ja zu sagen, wenn Sie Ja meinen, und Nein zu sagen, wenn Sie Nein meinen?					
11. Besitzen Sie ein stabiles soziales Umfeld, in dem Sie sich, so wie Sie sind, sicher und angenommen fühlen?					
12. Sind Sie mit Ihren Gefühlen im Dialog, oder werden Sie davon überschwemmt?					

Kreuzen Sie die jeweils passende Antwort an, und addieren Sie die Punkte

*Diese sechs Lebensbereiche sind: Beruf, Gesundheit, Individualität/Hobbys, Familie/Partnerschaft, soziale Kontakte, Glaube/Spiritualität

Auswertung

0-16 Punkte

Ihre Haut könnte dicker sein. Zu oft fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen persönlich angegriffen und geben sich die Schuld für Dinge, für die Sie, objektiv gesehen, gar nichts können. Dadurch fühlen Sie sich schwach und alleingelassen. Sie haben zwar ein gutes Bild von dem Menschen, der Sie sein möchten, schaffen es aber oft nicht, tatsächlich auch Ihrem Wesen gemäß zu handeln. Zweifel an sich selbst und an Ihrer Umwelt begleiten Sie regelmäßig und hindern Sie daran, ein Leben zu leben, das Ihrer wahren Identität entspricht.

Ratschlag: Beginnen Sie, sich und der Welt auf Augenhöhe zu begegnen. Lassen Sie sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen, sondern lernen Sie, diese zu verstehen und für sich zu nutzen. Handeln Sie aus Überzeugung heraus, und stehen Sie zu dem, der Sie sind – mit Ihren Stärken und Schwächen. Seien Sie bereit, an sich zu arbeiten, ohne sich dafür zu verurteilen.

17-32 Punkte

Sie besitzen ein gutes inneres Gleichgewicht. Meist gelingt es Ihnen leicht, der zu sein, der Sie sind. Größere Schicksalsschläge und einschneidende Ereignisse können Sie in der Regel gut verarbeiten, und Ihnen gelingt es, Verletzungen heilend und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie stehen sich aber manchmal auch selbst im Weg, und zwar in den Bereichen, denen Sie in diesem Test weniger Punkte zugeschrieben haben.

Ratschlag: Überlegen Sie, woran das liegen könnte. Gehen Sie in sich, und versuchen Sie zu verstehen, was Sie daran hindert, in diesen Bereichen wirklich der zu sein, der Sie sein möchten. Wo und wann verlieren Sie Augenhöhe? Wie sieht es mit der Augenhöhe gegenüber den eigenen Schwächen aus? Wie gehen Sie mit Grenzen um – warum fällt es Ihnen manchmal schwer loszulassen? Sie werden erkennen, dass es fast immer Sie sind, der Ihnen im Weg steht.

33-48 Punkte

Sie sind das, was man als einen „geerdeten Menschen“ bezeichnen könnte. Sie wissen ziemlich genau, wer Sie sind und was Sie auf dieser Welt wollen, und stehen mit sich selbst und Ihren Mitmenschen in einem gesunden Dialog. Für Ihre Freunde und Kollegen sind Sie ein verlässlicher Partner, der aufgrund seiner Integrität und seiner Art zu überzeugen sehr geschätzt wird. Sie können eine Menge einstecken, ohne daran zu zerbrechen, und sind meist problemlos dazu in der Lage, sich neuen Situationen anzupassen.

Ratschlag: Im Prinzip sollten Sie so bleiben, wie Sie sind. Bedenken Sie, dass Resilienz kein statischer, sondern ein lebenslanger Prozess ist, für dessen Erhalt Sie zu sorgen haben. Versuchen Sie zu ergründen, was Sie in den Bereichen, in denen Sie nicht voll punkten könnten, daran hindert, sich selbst zu verwirklichen, und prüfen Sie, in welchen Situationen Ihnen der Dialog auf Augenhöhe noch nicht gelingt.

Auto-test de dépression avec évaluation en ligne :

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline

Leiden Sie seit mehr als 2 Wochen unter

	Ja	Nein
1. gedrückter Stimmung*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Interessenlosigkeit und/oder Freudlosigkeit, auch bei sonst angenehmen Ereignissen*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Schwunglosigkeit und/oder bleierner Müdigkeit und/oder innerer Unruhe*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. fehlendem Selbstvertrauen und/oder fehlendem Selbstwertgefühl*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. verminderter Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelneigung und/oder Unsicherheit beim Treffen von Entscheidungen*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. starken Schuldgefühlen und/oder vermehrter Selbstkritik*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. negativen Zukunftsperspektiven und/oder Hoffnungslosigkeit*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. hartnäckigen Schlafstörungen*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. vermindertem Appetit*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. tiefer Verzweiflung und/oder Todesgedanken*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* Pflichtfeld

Eingaben auswerten

Angelehnt an ICD-10/V (F); © Prof. Hegerl