

La gestion du stress durant les examens

M^{me} Carole Monnot, psychologue à l'H-JU

Objectifs

- Repérer les moments de stress durant les examens ;
 - Anticiper sa préparation afin d'être le plus serein possible ;
 - Utiliser des techniques permettant la concentration.
-

Contenu

- Organisation dans sa préparation aux examens ;
 - Gestion de son stress au moyen d'outils appropriés.
-

Horaires

De 9h30 à 16h30

Public-cible

Les apprentis de dernière année et les apprentis laborantins de 2^e année de l'H-JU sur convocation du service RH - Formation

Nombre

12 personnes

20 mars 2021

Hôpital du Jura – site de Porrentruy
Grande salle du 6^e étage

26 mars 2021

Hôpital du Jura – site de la
Résidence la Promenade
Salle des Bergeronnettes