

L'autohypnose : un outil de bien-être et de développement personnel

M^{me} Anny Bertin, infirmière-cheffe du service UGR 5 et
M. Sébastien Prêtre, infirmier au service d'oncologie

Objectifs

- Gérer le stress, l'anxiété.
- Gérer ses émotions.
- Relâcher les tensions.
- Acquérir les techniques de l'autohypnose.

Contenu

- Apports théoriques ;
- Apports pratiques ;

Horaires

de 8h30 à 16h30

Public-cible

Tout public

Nombre

10 personnes maximum

***Les participants peuvent se munir de couverture ou plaid
pour cette formation.***

20 janvier 2022

Hôpital du Jura – site de la
Résidence la Promenade

17 février 2022

Hôpital du Jura – site de Porrentruy

17 mars 2022

Hôpital du Jura – site de Porrentruy