

# La gestion du stress durant les examens

---

M<sup>me</sup> 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<sup>e</sup> année de l'H-JU sur convocation du service RH - Formation

## Nombre

12 personnes

11 février 2022

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

19 mars 2022

Hôpital du Jura – site de Delémont  
Salle du Faubourg