

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

M. Sébastien Prêtre, infirmier au service d'oncologie à l'H-JU, formé à l'hypnose

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

12 personnes maximum

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

5 avril 2023

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

14 novembre 2023

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