

## **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.***

**Hôpital du Jura – site de Porrentruy – Grande salle du 6<sup>e</sup> étage :**

26 mars, 11 juin, 31 octobre ou 3 décembre 2024