

**Progressons
ensemble**

La gestion du stress durant les examens

Mme 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 ;

Public-cible et nombre de participants :

Les apprentis de dernière année **sur convocation** du service RH - Formation
14 personnes

Horaires :

De 9h30 à 16h30

Lieu et date :

H-JU, site de Porrentruy
Grande salle du 6^e étage

Samedi 28 février 2026

CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de
l'H-JU : Inscription par le
biais de la demande de
formation

Pour les personnes
externes : Inscription en
ligne sur le site www.h-ju.ch/formation :

