

**Progressons  
ensemble**

# Renforcer son estime de soi et oser s'affirmer

**Mme Carole Monnot, psychologue à l'H-JU**

## Objectifs :

- Découvrir son potentiel en identifiant ses besoins pour renforcer l'estime de soi.
- Développer la confiance en soi.
- Co-crée des relations permettant de s'affirmer sans être ni paillason, ni hérisson.
- Se révéler soi-même et face aux autres.

## Contenu :

- L'expérience, l'analyse et les échanges entre les participants seront privilégiés.
- Les personnes qui s'inscrivent au cours s'engagent à s'investir personnellement.
- Exploration des techniques de TCC (thérapie cognitive et comportementale).

## Public-cible et nombre de participants :

Tout public  
12 personnes

## Horaires :

De 9h à 16h30

## Lieu et date :

H-JU, site de la Résidence La Promenade  
Salle des Bergeronnettes

**30 septembre 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](http://www.h-ju.ch/formation) :

