

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-créer des relations permettant de s'affirmer sans être ni paillasson, 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 :

