

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-crédier 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 comportementales).

Horaires :

De 9h à 16h30

Public-cible et nombre de participants :

Tout public

12 personnes

Lieu et date :

H-JU, site de Delémont

Salle du Faubourg

24 septembre 2025

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 :

