

**Progressons
ensemble**

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 :

Public-cible et nombre de participants :

Tout public

12 personnes maximum

Les participants peuvent se munir de couverture ou plaid pour cette formation.

Horaires :

De 8h30 à 16h30

Lieu et dates :

H-JU, site de Porrentruy

Grande salle du 6^e étage

09 février, 1er juin, 31 août ou 08 octobre 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) :

