

# 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<sup>e</sup> 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.hju.ch/formation](http://www.hju.ch/formation) :

