

Bien aider les autres sans s'oublier soi-même

Mme Carole Monnot, psychologue à l'H-JU

Objectifs :

- Comment se mettre moins de pression au quotidien.
- Apprendre à prendre soin de soi sans culpabiliser.
- Trouver un équilibre de vie entre la vie privée et la vie professionnelle.
- Prévenir l'épuisement.

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 de techniques de TCC (thérapie cognitivo-comportementale) ;

Public-cible et nombre de participants :

Tout public
14 personnes

Horaires :

De 9h à 16h30

Lieu et date :

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

1^{er} juillet 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 :

