



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**

BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren  
OP Centres d'orientation professionnelle

**Prestation pour les jeunes | Année scolaire 2025/26**

# Méthodes de travail et gestion du stress



# Méthodes de travail et gestion du stress

Tu es un-e élève de 9H, 10H ou de 11H, tu souhaites améliorer tes méthodes de travail et mieux gérer ton stress par rapport à l'école? Inscris-toi à notre atelier qui te servira pour la vie!

Cette activité te permettra de réfléchir à tes méthodes de révision, d'en découvrir d'autres et de recevoir des trucs et astuces pour diminuer ton stress. Sois prêt-e pour un moment «OKLM»!

## Inscription obligatoire:



En ligne sur [www.be.ch/op-manifestations](http://www.be.ch/op-manifestations), par téléphone ou sur place à l'OP.

Délai d'inscription : deux semaines avant l'atelier

Le nombre de places est limité. L'atelier est gratuit.

Dates :

### **Bienne**

**Mercredi 21 janvier 2026**

De 14h à 16h

OP Bienne  
Rue Centrale 64  
2503 Bienne

### **Tramelan**

**Mercredi 28 janvier 2026**

De 13h à 15h

OP Tramelan  
Chemin des Lovières 13  
2720 Tramelan

Contact :

### **OP Bienne**

Rue Centrale 64  
2503 Bienne  
+41 31 635 38 38  
op-bienne@be.ch

### **OP Tramelan**

Chemin des Lovières 13  
2720 Tramelan  
+41 31 635 38 99  
op-tramelan@be.ch