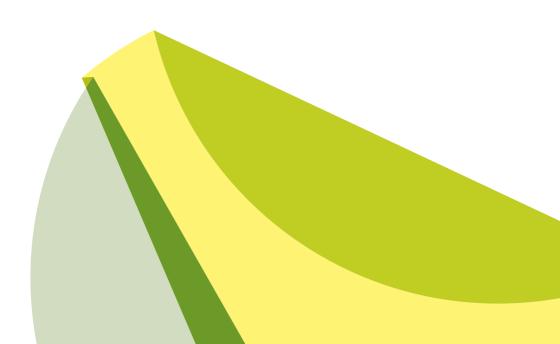


BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren OP Centres d'orientation professionnelle

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 <u>www.be.ch/op-manifestations</u>, 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. Viens à Tramelan ou à Bienne!

Dates:

Bienne

Mercredi 21 janvier 2026 De 14h à 16h

OP Bienne Rue Centrale 64 2503 Bienne

Tramelan

Mercredi 30 octobre 2024 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