



# Rencontres santé

## BIEN-ÊTRE DES ACTIFS



Freepple.com

**THÉÂTRE-DÉBAT**  
**LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ ?**  
**OUVRONS LE DIALOGUE !**

**MARDI 19 MARS 2019**  
**À 20H30**  
**THÉÂTRE MUNICIPAL**  
**1 RUE FRANÇOIS BLAUDEZ**  
**ÉPINAL**

THÉÂTRE-DÉBAT SUIVI  
DU 23 AVRIL AU 21 MAI 2019  
DE 5 ATELIERS DÉDIÉS  
AU STRESS AU TRAVAIL, À L’AFFIRMATION  
DE SOI, À L’ESTIME DE SOI,  
À L’ENTOURAGE ET À LA DÉTENTE.

 PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO

Renseignements / Inscriptions  
Mutualité Française Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr  
www.grandest.mutualite.fr





# Rencontres santé

## BIEN-ÊTRE DES ACTIFS



Le théâtre-débat « Le travail, c'est la santé ?

Ouvrons le dialogue !» du 19 mars est suivi d'un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

- **ATELIER 1 : LE STRESS - 23 AVRIL 2019**

Comment se manifeste-t-il ?

Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources de stress ?

- **ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - 30 AVRIL 2019**

Quel est son rôle ?

Comment développer l'estime de soi ?

- **ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - 7 MAI 2019**

Qu'est-ce que l'affirmation de soi et ses bienfaits ?

- **ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - 14 MAI 2019**

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

- **ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - 21 MAI 2019**

Decouverte de la relaxation



LES 5 ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 20H  
AU CENTRE DES CONGRÈS 7 AVENUE DE ST DIÉ À EPINAL  
ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

Renseignements et inscriptions :  
Mutualité Française Grand Est  
inscription@mfge.fr - 06 49 85 62 31  
www.grandest.mutualite.fr