



# Rencontres santé

## C'EST QUOI CE TRAVAIL ?

### CINÉ-DÉBAT

# « C'EST QUOI CE TRAVAIL ? »

JEUDI 7 FÉVRIER 2019  
DE 18H À 20H  
CINÉMA CAMEO ST SÉBASTIEN  
6 RUE LÉOPOLD LALLEMENT

NANCY

ENTRÉE LIBRE

Renseignements / Inscriptions  
Mutualité Française Grand Est  
06 49 85 62 31  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
[www.grandest.mutualite.fr](http://www.grandest.mutualite.fr)

DÉBAT AVEC UN PROFESSIONNEL  
SUR LE SENS ET LA PLACE DU TRAVAIL  
DANS NOTRE VIE

CINÉ-DÉBAT SUIVI  
DE 5 ATELIERS "MIEUX-ÊTRE EN TÊTE"  
DÉDIÉS À LA GESTION DU STRESS,  
L'AFFIRMATION DE SOI, À L'ESTIME DE SOI,  
L'ENTOURAGE ET LA DÉTENTE

À LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST  
15 RUE STE CATHERINE À NANCY  
SUR INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

PROGRAMME DÉTAILLÉ  
AU VERSO





# Rencontres santé

## C'EST QUOI CE TRAVAIL ?

Le ciné-débat « C'est quoi ce travail ? » du 7 février est suivi d'un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

- **ATELIER 1 : LE STRESS - 28 FÉVRIER 2019**

Comment se manifeste-t-il ?

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

- **ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - 7 MARS 2019**

Quel est son rôle ?

Comment développer l'estime de soi ?

- **ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - 14 MARS 2019**

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

- **ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - 21 MARS 2019**

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

- **ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - 28 MARS 2019**

Decouverte de la relaxation



LES 5 ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 20H

À LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST 15 RUE STE CATHERINE À **NANCY**

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

Renseignements et inscriptions :  
Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr) - 06 49 85 62 31  
[www.grandest.mutualite.fr](http://www.grandest.mutualite.fr)