



Rencontres santé.

AU TRAVAIL, SANTÉ VOUS BIEN ?



THÉÂTRE-DÉBAT

MARDI 24 SEPTEMBRE 2019
DE 18H À 20H

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
SALLE NIEDERBERGER
RUE DU CAPITAINE TASSART

CHAUMONT

THÉÂTRE-DÉBAT SUIVI D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 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.
LES ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 19H30
AU RÉSEAU CANOPÉ 10B BVD GAMBETTA À CHAUMONT



PROGRAMME COMPLET
DÉTAILLÉ AU VERSO



LE RÉSEAU DE CRÉATION
ET D'ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUES



RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS
MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST
06 49 85 62 31
INSCRIPTION@MFGE.FR
WWW.GRANDEST.MUTUALITE.FR

INSCRIPTION
EN LIGNE
AVEC LE QR CODE



Rencontres santé.

AU TRAVAIL, SANTÉ VOUS BIEN ?



Le programme « Au travail, santé vous bien ? » est composé d'un théâtre-débat le mardi 24 septembre 2019 et d'un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

• **THÉÂTRE-DÉBAT - MARDI 24 SEPTEMBRE 2019 - DE 18H À 20H**
AU CONSEIL DÉPARTEMENTAL SALLE NIEDERBERGER
RUE DU CAPITAINE TASSART À CHAUMONT

• **ATELIER 1 : LE STRESS - LUNDI 21 OCTOBRE 2019**

Comment se manifeste-t-il ?

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

• **ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - LUNDI 4 NOVEMBRE 2019**

Quel est son rôle ?

Comment développer l'estime de soi ?

ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - JEUDI 14 NOVEMBRE 2019

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

• **ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - LUNDI 25 NOVEMBRE 2019**

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

• **ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - DÉCEMBRE 2019**

Decouverte de la relaxation

LES 5 ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 19H30

AU RÉSEAU CANOPÉ 10B BVD GAMBETTA À CHAUMONT

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION (PLACES LIMITÉES)



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

INSCRIPTION
EN LIGNE
AVEC LE QR CODE

