



1^{ER} ATELIER

LUNDI 4 NOVEMBRE 2019
DE 18H À 20H

CENTRE DES CONGRÈS
7 AVENUE DE ST DIÉ

EPINAL

CYCLE 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 DU 4 NOVEMBRE AU 10 DÉCEMBRE DE 18H À 20H
AU CENTRE DES CONGRÈS 7 AVENUE DE ST DIÉ À EPINAL



PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO

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

INSCRIPTION
EN LIGNE
AVEC LE QR CODE





Rencontres santé.

AU TRAVAIL, SANTÉ VOUS BIEN ?

«Au travail, santé vous bien ?» est un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

• ATELIER 1 : LE STRESS - LUNDI 4 NOVEMBRE 2019

Comment se manifeste-t-il ?

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

• ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - MARDI 19 NOVEMBRE 2019

Quel est son rôle ?

Comment développer l'estime de soi ?

• ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - MARDI 26 NOVEMBRE 2019

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

• ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - MARDI 3 DÉCEMBRE 2019

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

• ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - MARDI 10 DÉCEMBRE 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 INSCRIPTION (PLACES LIMITÉES)

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