



# Rencontres santé.

## AU TRAVAIL, SANTÉ VOUS BIEN ?



FILM-DÉBAT

JEUDI 12 DÉCEMBRE 2019  
DE 18H À 20H

SALLE DU CASINO  
43 RUE DE PARIS  
THONVILLE

FILM-DÉBAT SUIVI EN JANVIER ET FÉVRIER 2020 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 20H À LA COMMUNAUTÉ D’AGGLOMÉRATION PORTES DE FRANCE THIONVILLE, SALLE SCHUMAN, 4 AVENUE GABRIEL LIPPMAN À YUTZ



PROGRAMME COMPLET  
DÉTAILLÉ AU VERSO



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 film-débat le jeudi 12 décembre 2019 et d'un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

• **FILM-DÉBAT - JEUDI 12 DÉCEMBRE 2019 - DE 18H À 20H**  
SALLE DU CASINO 43 RUE DE PARIS À THIONVILLE

• **ATELIER 1 : LE STRESS - JEUDI 9 JANVIER 2020**

Comment se manifeste-t-il ?

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

• **ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - JEUDI 16 JANVIER 2020**

Quel est son rôle ?

Comment développer l'estime de soi ?

• **ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - JEUDI 23 JANVIER 2020**

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

• **ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - JEUDI 30 JANVIER 2020**

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

• **ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - JEUDI 6 FÉVRIER 2020**

Decouverte de la relaxation

LES ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 20H À LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION PORTES  
DE FRANCE THIONVILLE, SALLE SCHUMAN, 4 AVENUE GABRIEL LIPPMAN À YUTZ  
ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION (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)

INSCRIPTION  
EN LIGNE  
AVEC LE QR CODE

