



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



2, 23, 30 octobre
6, 14 novembre 2023



de 14h à 16h

CIAS

27 pl. d'armes Commandant Chauchard

LANGRES



Inscription
OBLIGATOIRE
CIAS de Langres

cias@grand-langres.fr

03.25.84.82.48

(places limitées)



#Rencontresanté



**CYCLE DE 5 ATELIERS
DESTINÉS AUX SENIORS**

animés par une chargée de
prévention formée à la psychologie
positive pour apprendre
à cultiver la bienveillance
envers soi, à cultiver ses forces,
à vivre avec ses émotions et
à cultiver son bien-être...

Les partenaires :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

*Présence obligatoire
à tous les ateliers*

Lundi 2 octobre

Cultiver la bienveillance envers soi

*Comment accorder plus d'attention aux
phénomènes positifs que négatifs, s'auto-évaluer
de façon positive & développer l'estime de soi. ?*

Lundi 23 octobre

Cultiver ses forces

*Identifier ses forces de caractère & leurs bénéfices
sur le bien-être, développer ses forces,
& repérer les forces chez autrui.*

Lundi 30 octobre & 6 novembre

Gérer son stress et vivre avec ses émotions

*Comprendre les mécanismes du stress, comprendre
& identifier les émotions, savoir les exprimer,
identifier les techniques efficaces pour réguler
le stress & vivre avec ses émotions*

Mardi 14 novembre

Cultiver son bien-être

Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins

Inscription
OBLIGATOIRE

CIAS de Langres

cias@grand-langres.fr

03.25.84.82.48

(places limitées)

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
au CIAS

27 pl. d'armes Commandant Chauchard
LANGRES