



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

*être bien avec soi*



11, 18, 25 septembre,  
2 et 9 octobre 2023

de 14h à 16h



SALLE DES VESTIAIRES

Rue du stade

**KERBACH**

Inscription  
OBLIGATOIRE

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr



INSCRIPTION  
EN LIGNE



#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 :



Le Département





**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 11 septembre

### **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 18 septembre

### **Cultiver ses forces**

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

Lundi 25 septembre et 2 octobre

### **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*

Lundi 9 octobre

### **Cultiver son bien-être**

*Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins*

Inscription  
OBLIGATOIRE

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr



**INSCRIPTION  
EN LIGNE**

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h  
à la Salle des vestiaires  
Rue du stade - KERBACH

*Une navette est proposée entre l'arrêt de bus  
le plus proche (rue de Forbach, devant l'église)  
et la salle des vestiaires*