



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*