



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

*être bien avec soi*



*Les lundis 11, 18, 25 mars  
8 & 15 avril 2024*



de 14h à 16h

**CIAS**

27 pl. d'armes  
Commandant Chauchard

**LANGRES**



**CYCLE DE 5 ATELIERS  
DESTINÉS AUX SENIORS  
À PARTIR DE 65 ANS**

animés par une chargée de  
prévention formée à la psychologie  
positive pour apprendre à :

- cultiver la bienveillance envers soi
- cultiver ses forces
- vivre avec ses émotions
- et cultiver son bien-être

*Les ateliers sont mis en place à l'occasion  
de la fête des grands-mères*

Inscription  
OBLIGATOIRE  
**CIAS de Langres**  
cias@grand-langres.fr  
**03.25.84.82.48**  
(places limitées)



#Rencontresanté

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 11 mars 2024

### **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 mars 2024

### **Cultiver ses forces**

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

Lundi 25 mars & lundi 8 avril 2024

### **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 15 avril 2024

### **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