



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



*Les lundis 22 janvier,
5, 12, 19 février
& 11 mars 2024*

de 18h à 20h



MAISON DE VIE ASSOCIATIVE
9 rue Eugène Wiet
REIMS

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



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté



CYCLE DE 5 ATELIERS

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

- cultiver la bienveillance envers soi
- cultiver ses forces
- gérer son stress et vivre avec ses émotions
- et communiquer de manière positive

Les partenaires :

Reims.fr



Reims.fr



**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 22 janvier 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 5 février 2024

Cultiver ses forces

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

Lundis 12 & 19 février 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 11 mars 2024

Communiquer de manière positive

*Prendre conscience des éléments favorisant
des relations harmonieuses, développer l'écoute empathique.*

Inscription
OBLIGATOIRE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Les ateliers auront lieu
de 18h à 20h
à la Maison de vie associative
9 rue Eugène Wiet - REIMS