



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



Les mercredis
13, 20, 27 mars,
3 & 10 avril 2024
de 14h30 à 16h30



CLUB DES ANCIENS DE LA RONDE
76 rue de la Ronde
METZ

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 :





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



PSYCHOLOGIE POSITIVE : *être bien avec soi*

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

*Présence obligatoire
à tous les ateliers*

Mercredi 13 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. ?*

Mercredi 20 mars 2024

Cultiver ses forces

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

Mercredis 27 mars & 3 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*

Mercredi 10 avril 2024

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@mfgc.fr



**INSCRIPTION
EN LIGNE**

Les ateliers auront lieu
de 14h30 à 16h30
au Club des anciens de la ronde
76 rue de la Ronde - METZ