



RENCONTRES SANTÉ

# PSYCHOLOGIE POSITIVE :

*être bien avec soi*



*Les jeudis*

14, 28 MARS

11, 18 AVRIL

& 16 MAI 2024

de 14h à 16h



**SALLE LINARD**

Rond point de l'Octroi

**RETHEL**



Inscription  
OBLIGATOIRE

Association seniors 08  
06.70.76.55.17  
seniors08300@  
gmail.com



#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*

Jeudi 14 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. ?*

Jeudi 28 mars 2024

### **Cultiver ses forces**

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

Jeudis 11 & 18 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*

Jeudi 16 mai 2024

### **Communiquer de manière positive**

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

Inscription  
OBLIGATOIRE

Association seniors 08  
06.70.76.55.17  
seniors08300@gmail.com

Les ateliers auront lieu  
de 14h à 16h

à la Salle Linard

Rond point de l'Octroi - RETHEL