



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