



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



Les mardis



14, 21, 28 MAI
4 & 11 JUIN 2024
de 14h à 16h



SALLE MOSAIC
50 avenue de Partison
SAINTE-MENEHOULD



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 cultiver son bien-être

Inscription
OBLIGATOIRE

CLIC Argonne
clic.menou@wanadoo.fr
03.26.60.32.80



#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*

Mardi 14 mai 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. ?*

Mardi 21 mai 2024

Cultiver ses forces

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

Mardi 28 mai & mardi 4 juin 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*

Mardi 11 juin 2024

Cultiver son bien-être

*Apprendre à prendre soin de soi
& à affirmer ses besoins*

Inscription
OBLIGATOIRE

CLIC Argonne
clic.menou@wanadoo.fr
03.26.60.32.80

Les ateliers auront lieu
de 14h à 16h
à la Salle MOSAIC
50 avenue de Partison
SAINTE-MENEHOULD