



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



Les mercredis

15, 22, 29 MAI,
5 & 12 JUN 2024
de 9h30 à 11h30



**CENTRE SOCIO-CULTUREL
DE LA FAVE**
5 place des Tissages
PROVENCHÈRES-ET-COLROY

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
- vivre avec ses émotions
- et cultiver son bien-être

Les partenaires :



L'agglomération





**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST

PSYCHOLOGIE POSITIVE : *être bien avec soi*

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

*Présence obligatoire
à tous les ateliers*

Inscription
OBLIGATOIRE

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



**INSCRIPTION
EN LIGNE**



Mercredi 15 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 ?*

Mercredi 22 mai 2024

Cultiver ses forces

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

Mercredi 29 mai 2024

Gérer son stress

*Comprendre les mécanismes du stress & identifier
les techniques efficaces pour réguler le stress*

Mercredi 5 juin 2024

Vivre avec ses émotions

*Comprendre & identifier les émotions, savoir les exprimer,
identifier les techniques efficaces pour vivre avec ses émotions*

Mercredi 12 juin 2024

Cultiver son bien-être

Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins

Les ateliers auront lieu
de 9h30 à 11h30
au Centre socio-culturel de la Fave
5 place des Tissages
PROVENCHÈRES-ET-COLROY