



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'agglô.





**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