



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



*Les lundis 18, 25 novembre
2, 9 & 16 décembre 2024*

de 14h à 16h



FOYER SAINT JOSEPH
12 rue de Gottenhouse
SAVERNE



**CYCLE DE 5 ATELIERS
DESTINÉS AUX SENIORS
À PARTIR DE 60 ANS**

animés par une chargée de
prévention formée à la psychologie
positive pour apprendre à :

- cultiver la bienveillance envers soi
- cultiver ses forces
- vivre avec ses émotions
- et cultiver son bien-être

Inscription
OBLIGATOIRE
CCAS

f.anstotz@mairie-saverne.fr

06 84 77 78 57

(places limitées)



#Rencontresanté

Les partenaires :



VILLE de SAVERNE



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



PSYCHOLOGIE POSITIVE : *être bien avec soi*

LE PROGRAMME

Toutes les rencontres
santé sont gratuites

*Présence obligatoire
à tous les ateliers*

Lundi 18 novembre 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. ?*

Lundi 25 novembre 2024

Cultiver ses forces

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

Lundi 2 & 9 décembre 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*

Lundi 16 décembre 2024

Cultiver son bien-être

Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins

Inscription
OBLIGATOIRE

CCAS

f.anstotz@mairie-saverne.fr

06 84 77 78 57

(places limitées)

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
au Foyer Saint Joseph
12 rue de Gottenhouse
SAVERNE