



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



Les lundis

**3, 10, 17, 24 &
31 MARS 2025**
de 14h à 16h



GYMNASE IM SAND
27 rue du Travail
LINGOLSHEIM



**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
Blanche Marziou
CCAS

marzioub@lingolsheim.fr
03 88 78 88 89



#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*

Lundi 3 mars 2025

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 10 mars 2025

Cultiver ses forces

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

Lundi 17 & 24 mars 2025

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 31 mars 2025

Cultiver son bien-être

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

Inscription
OBLIGATOIRE

**Blanche Marziou
CCAS**

marzioub@lingolsheim.fr

03 88 78 88 89

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
au Gymnase Im Sand
27 rue du Travail
LINGOLSHEIM