



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ **PSYCHOLOGIE POSITIVE : ÊTRE BIEN AVEC SOI**

**28 avril >
26 mai 2025**



DE 14H30 À 16H30



RAMBERVILLERS

Résidence autonomie
«Les lilas»
3 rue de la Mortagne



**CYCLE DE 5 ATELIERS DESTINÉS
AUX SENIORS POUR APPRENDRE À**

- ✦ cultiver la **bienveillance envers soi**
- ✦ cultiver **ses forces**
- ✦ gérer **son stress**
- ✦ vivre avec **ses émotions**
- ✦ et cultiver **son bien-être**

Ateliers animés par **une chargée de prévention
formée à la psychologie positive.**

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ CCAS Rambervillers
03 72 60 64 83
ccas2@rambervillers.fr

♥ **Nos partenaires**



**LA VIE EN
VOSGES**
le Département



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ATELIERS PSYCHOLOGIE POSITIVE : ÊTRE BIEN AVEC SOI

- **Lundi 28 avril 2025 - Cultiver la bienveillance envers soi**
Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **Lundi 5 mai 2025 - Cultiver ses forces**
Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **Lundi 12 mai 2025 - Gérer son stress**
Comprendre les mécanismes du stress & identifier les techniques efficaces pour mieux le réguler.
- **Lundi 19 mai 2025 - Vivre avec ses émotions**
Comprendre les émotions, savoir les exprimer & identifier des techniques pour bien vivre avec.
- **Lundi 26 mai 2025 - Cultiver son bien être**
Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 14h30 à 16h30 à la Résidence autonomie «Les lilas» - 3 rue de la Mortagne - RAMBERVILLERS

INSCRIPTION GRATUITE

➤ CCAS Rambervillers
03 72 60 64 83
ccas2@rambervillers.fr



#Rencontresanté