



RENCONTRES SANTÉ

PSYCHOLOGIE POSITIVE :

être bien avec soi



Les lundis

**24 & 31 MARS, 14 &
28 AVRIL, 5 MAI 2025**
de 14h à 16h



CENTRE SOCIO-CULTUREL

25 rue des écoles

ETAIN

Inscription
OBLIGATOIRE

**Centre
Socio-Culturel**

03 29 87 21 41
(places limitées)



#Rencontresanté



**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



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 24 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 31 mars 2025

Cultiver ses forces

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

Lundi 14 avril 2025

Gérer son stress

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

Lundi 28 avril 2025

Vivre avec ses émotions

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

Lundi 5 mai 2025

Cultiver son bien-être

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

Inscription
OBLIGATOIRE

**Centre
Socio-Culturel**
03 29 87 21 41
(places limitées)

Les ateliers ont lieu de 14h à 16h
au Centre socio-culturel
25 rue des écoles
ETAIN