



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