



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



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

**24 juin >
22 juil. 2025**



**24.06 / 08, 15 & 22.07 -
DE 15H À 17H
03.07 - DE 10H À 12H**



COMMERCY

Résidence « Au temps
des Cerises »
34 rue Edmond-Morelle



**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**

➤ Résidence « Au temps
des Cerises »
03 29 91 08 33

♥ **Nos partenaires**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Nord - Est



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



ATELIERS PSYCHOLOGIE POSITIVE : ÊTRE BIEN AVEC SOI

- **Mardi 24 juin 2025 - Cultiver la bienveillance envers soi**
Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **Jeudi 3 juillet 2025 - Cultiver ses forces**
Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **Mardi 8 juillet 2025 - Gérer son stress**
Comprendre les mécanismes du stress & identifier les techniques efficaces pour mieux le réguler.
- **Mardi 15 juillet 2025 - Vivre avec ses émotions**
Comprendre les émotions, savoir les exprimer & identifier des techniques pour bien vivre avec.
- **Mardi 22 juillet 2025 - Cultiver son bien être**
Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.

- Les ateliers (places limitées) ont lieu les 24.06 / 08, 15 & 22.07 - de 15h à 17h & le 03.07 - de 10h à 12h à la Résidence
« Au temps des Cerises »
34 rue Edmond-Morelle
COMMERCY

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Résidence « Au temps
des Cerises »
03 29 91 08 33



#Rencontresanté