



RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES AIDANTS



ÊTRE BIEN AVEC SOI

16 nov. 2026 >
1^{er} mars 2027

DE 13H30 À 15H30

(30.11 / 14.12 / 04.01 & 01.03)

DE 9H30 À 11H30

(16.11 / 19.01 & 02.02)



MULHOUSE

AMAEELLES

Salle Apacadémie

21 allée Gluck

7 ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS



- 16.11 : « Cultiver la **bienveillance envers soi** »
- 30.11 : « Cultiver **ses forces** »
- 14.12 & 04.01 : « Gérer **son stress** & vivre avec **ses émotions** »
- 19.01 : « Cultiver **son bonheur** »
- 02.02 : « Les **couleurs du bien-être** »
- 01.03 : « Atelier bilan »

Ateliers animés par **une chargée de prévention formée à la psychologie positive ou une conseillère en image.**

**INSCRIPTION
GRATUITE**

» Mutualité Française Grand Est
inscription@mfge.fr

06 49 85 62 31 (mercredis, jeudis
& vendredis matins)



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ DES AIDANTS



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- **16 nov. 2026 - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- **30 nov. 2026 - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- **14 déc. 2026 & 4 jan. 2027 - Gérer son stress & vivre avec ses émotions** - Comprendre les mécanismes du stress, comprendre et identifier les émotions, savoir les exprimer, identifier les techniques efficaces pour réguler le stress et vivre avec ses émotions
- **19 jan. 2027 - Cultiver son bonheur** - Apprendre à prendre soin de soi au quotidien.
- **2 fév. 2027 - Les couleurs du bien-être** - Découvrir la colorimétrie pour renforcer sa confiance en soi
- **1^{er} mars 2027 - Evaluation d'impact / Atelier bilan**

- Les ateliers (places limitées) ont lieu de 13h30 à 15h30 (30.11 / 14.12 / 04.01 & 01.03) & de 9h30 à 11h30 (16.11 / 19.01 & 02.02) dans les locaux d'AMAEELLES – Salle Apacadémie - 21 allée Gluck MULHOUSE

(Possibilité d'une prise en charge du proche aidé selon disponibilité du partenaire- places limitées)

INSCRIPTION GRATUITE

- Mutualité Française Grand Est
inscription@mfge.fr
06 49 85 62 31 (mercredis, jeudis & vendredis matins)



INSCRIPTION
EN LIGNE



#Rencontresanté