



RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES AIDANTS



➤ ÊTRE BIEN AVEC SOI

4 déc. 2026 >
22 mars 2027



DE 14H À 16H



BAR-SUR-SEINE

CRT - Centre hospitalier
Christian Braun
6 rue du stade



7 ATELIERS BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS

- 04.12 : « Cultiver **la bienveillance envers soi** »
- 15.12 : « Cultiver **ses forces** »
- 08.01 : « Gérer **son stress** »
- 22.01 : « Vivre avec **ses émotions** »
- 09.02 : « Cultiver **son bonheur** »
- 26.02 : « Les **couleurs du bien-être** »
- 22.03 : « Atelier bilan »

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

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Centre de ressources territorial
severine.petit@hcs-sante.fr
03 25 38 38 38

🏠 Nos partenaires



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ DES AIDANTS



ÊTRE BIEN AVEC SOI : LE PROGRAMME

- » **4 déc. - Cultiver la bienveillance envers soi** - Comment s'auto-évaluer de façon positive & développer l'estime de soi ?
- » **15 déc. - Cultiver ses forces** - Identifier/Développer ses forces de caractère & leurs bénéfices sur le bien-être.
- » **8 janv. - Gérer son stress** - Comprendre les mécanismes du stress & identifier les techniques efficaces pour mieux le réguler.
- » **22 janv. - Vivre avec ses émotions** - Comprendre les émotions, savoir les exprimer & identifier des techniques pour bien vivre avec.
- » **9 fév. - Cultiver son bien-être** - Apprendre à prendre soin de soi & à affirmer ses besoins.
- » **26 fév. - Les couleurs du bien-être** - Découvrir la colorimétrie pour renforcer sa confiance en soi
- » **22 mars - Evaluation d'impact / Atelier bilan**

- » Les ateliers (places limitées)
au lieu de 14h à 16h
au CRT - Centre hospitalier
Christian Braun - 6 rue du stade
BAR-SUR-SEINE

**INSCRIPTION
GRATUITE**

» Centre de ressources territorial
severine.petit@hcs-sante.fr
03 25 38 38 38



#Rencontresanté