



Rencontres santé

BIEN-ÊTRE DES ACTIFS



Service communication - décembre 2018 - N° 38EN 517/84 - Révisé par le code de la mutualité - Crédit photo - Freepix.com

THÉÂTRE-DÉBAT
LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ ?
OUVRONS LE DIALOGUE !

MARDI 19 MARS 2019
À 20H30
THÉÂTRE MUNICIPAL
1 RUE FRANÇOIS BLAUDEZ
ÉPINAL

THÉÂTRE-DÉBAT SUIVI
DU 23 AVRIL AU 21 MAI 2019
DE 5 ATELIERS DÉDIÉS
AU STRESS AU TRAVAIL, À L’AFFIRMATION
DE SOI, À L’ESTIME DE SOI,
À L’ENTOURAGE ET À LA DÉTENTE.

 PROGRAMME DÉTAILLÉ AU VERSO

Renseignements / Inscriptions
Mutualité Française Grand Est
06 49 85 62 31
inscription@mfge.fr
www.grandest.mutualite.fr





Rencontres santé

BIEN-ÊTRE DES ACTIFS

Le théâtre-débat « Le travail, c'est la santé ? Ouvrons le dialogue ! » du 19 mars est suivi d'un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

• **ATELIER 1 : LE STRESS - 23 AVRIL 2019**

Comment se manifeste-t-il ?
Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources de stress ?

• **ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - 30 AVRIL 2019**

Quel est son rôle ?
Comment développer l'estime de soi ?

• **ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - 7 MAI 2019**

Qu'est-ce que l'affirmation de soi et ses bienfaits ?

• **ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - 14 MAI 2019**

Comment identifier son réseau d'aide ?
Quels sont les besoins de l'individu ?

• **ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - 21 MAI 2019**

Decouverte de la relaxation



LES 5 ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 20H
AU CENTRE DES CONGRÈS 7 AVENUE DE ST DIÉ À EPINAL
ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

Renseignements et inscriptions :
Mutualité Française Grand Est
inscription@mfge.fr - 06 49 85 62 31
www.grandest.mutualite.fr