



Rencontres santé

C'EST QUOI CE TRAVAIL ?



CINÉ-DÉBAT

« C'EST QUOI CE TRAVAIL ? »

JEUDI 7 FÉVRIER 2019
DE 18H À 20H
CINÉMA CAMEO ST SÉBASTIEN
6 RUE LÉOPOLD LALLEMENT
NANCY

ENTRÉE LIBRE

DÉBAT AVEC UN PROFESSIONNEL
SUR LE SENS ET LA PLACE DU TRAVAIL
DANS NOTRE VIE

CINÉ-DÉBAT SUIVI
DE 5 ATELIERS "MIEUX-ÊTRE EN TÊTE"
DÉDIÉS À LA GESTION DU STRESS,
L'AFFIRMATION DE SOI, À L'ESTIME DE SOI,
L'ENTOURAGE ET LA DÉTENTE

À LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST
15 RUE STE CATHERINE À NANCY
SUR INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

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

PROGRAMME DÉTAILLÉ
AU VERSO

MFGE • Service communication • décembre 2018 • N° SIREN 517 784 088 - régi par le code de la mutualité - Crédit photo Shellac

Rencontres santé

C'EST QUOI CE TRAVAIL ?

Le ciné-débat « C'est quoi ce travail ? » du 7 février est suivi d'un cycle de cinq ateliers de 2h animés par une psychologue du travail.

- **ATELIER 1 : LE STRESS - 28 FÉVRIER 2019**

Comment se manifeste-t-il ?

Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources de stress ?

- **ATELIER 2 : L'ESTIME DE SOI - 7 MARS 2019**

Quel est son rôle ?

Comment développer l'estime de soi ?

- **ATELIER 3 : L'AFFIRMATION DE SOI - 14 MARS 2019**

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

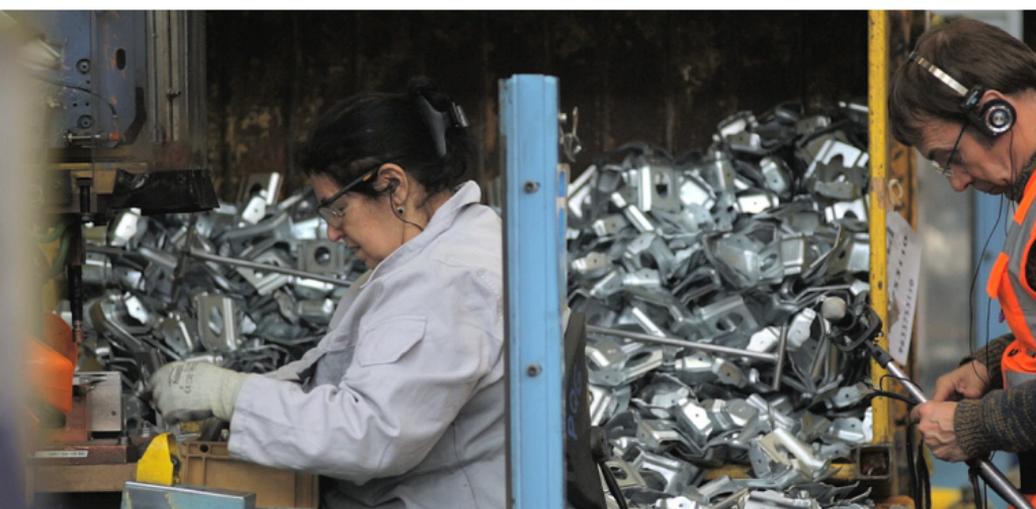
- **ATELIER 4 : L'ENTOURAGE - 21 MARS 2019**

Comment identifier son réseau d'aide ?

Quels sont les besoins de l'individu ?

- **ATELIER 5 : ACTIVITÉ DE DÉTENTE - 28 MARS 2019**

Decouverte de la relaxation



LES 5 ATELIERS ONT LIEU DE 18H À 20H

À LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST 15 RUE STE CATHERINE À **NANCY**

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

Renseignements et inscriptions :

Mutualité Française Grand Est

06 49 85 62 31 - inscription@mfge.fr

www.grandest.mutualite.fr