



CONFÉRENCE SANTÉ

Adoptez la
positive attitude!

GRATUIT

dans la limite des places
disponibles

Pour vous
& vos proches



**JEUDI 7
DÉCEMBRE**

De 18h à 20h



CAUMONT

Salle communale,
route départementale 117

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr



D'après l'OMS*, la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux, et contribuer à la vie de sa communauté. La psychologie positive, appelée aussi la science du bonheur, nous permet de relativiser, de lâcher prise et de prendre plus de recul, pour s'épanouir plus sereinement.

* OMS : Organisation Mondiale de la Santé

Programme

La Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous invitent à participer à une conférence-débat pour découvrir et échanger sur les leviers de la psychologie positive.

- Définition de la psychologie positive : comment peut-elle vous aider dans la recherche du bien-être ?
- Identifier sa force de caractère : comment faire et quels en sont les bénéfices ?
- Les mécanismes émotionnels entre un individu et un groupe : comment s'intégrer ?
- Décrypter et gérer ses émotions : comment canaliser les émotions négatives grâce à des techniques simples (cohérence cardiaque, méditation, etc.) ?

Intervenante

Christine Bergé, sophrologue.

Et aussi...

- De la documentation sera mise à votre disposition.