



CONFÉRENCE SANTÉ

Adoptez la
positive attitude!

albi

GRATUIT

Pour vous
& vos proches



**MERCREDI 20
DÉCEMBRE 2023**

De 18h30 à 20h



ALBI

Salle Arcé
(Scène nationale),
Rue des Cordeliers



occitanie.mutualite.fr



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. Pourtant, le faible degré d'épanouissement personnel est un des facteurs à risque de la dépression, 3^e cause de mortalité à horizon 2030 selon l'Organisation Mondiale de la Santé.

Programme

La Mutualité Française Occitanie vous invite 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

Erika Bouyssou, praticienne en psychothérapie.

Et aussi...

- De la documentation sera mise à votre disposition.



GRATUIT

Pour vous
& vos proches