



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



Communiqué de presse

CULTIVER L'OPTIMISME, COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE Facteurs de Santé et de Bien-Être

Les Elus MSA (Mutualité Sociale Agricole) du secteur de Mordelles et Rennes Nord-Ouest, Centre-Ouest, Sud-Ouest, organisent une conférence de Prévention Santé :

Jeudi 6 Décembre 2018 - 20 h 00
Salle Le Vivier (rue du Lavoir)
L'HERMITAGE

Animée par Mme Bérangère BAGLIN - Formatrice en communication relationnelle

L'optimisme est souvent relégué au rang de naïveté confondante, qui nous maintient dans un environnement où tout le monde « il est beau, tout le monde il est gentil ». L'optimisme est un état d'esprit qui a de multiples bénéfices : voir la vie belle, devenir responsable de ce que l'on vit (je ne suis pas responsable de ce qui m'arrive, je suis responsable de ce que je vais faire avec ce qui m'est arrivé), vivre en santé... Nous pouvons mettre de la conscience sur notre fonctionnement, notre manière de voir et d'aborder le monde ceci afin de favoriser notre bien être...

- Qu'est ce qui nous empêche d'être optimistes ?
- Aller vers l'optimiste oui mais comment ?
- Ecouter ses besoins satisfaits et à satisfaire
- Pratiquer la gratitude
- Changer sa caméra d'épaule
- Etre conscient de ses jugements/pensées négatives
- Cultiver l'instant présent, quitter le passé et le futur
- Développer ses points forts
- Pratiquer l'acception
- Poser des actions pour sortir du cercle de l'impuissance avec Communication Non Violente
- Développer une écoute de soi et une écoute empathique, pour des relations bienveillantes, vivantes et vivifiantes dans la relation

➤ Découverte des outils de la méthode ESPERE de Jacques Salomé durant toute la conférence

N'hésitez pas à nous rejoindre à cette REUNION-DEBAT GRATUITE ET OUVRETE A TOUS, jeunes et adultes.

Entrée Libre