

Communiqué de presse

Cultiver l'Optimisme, penser Positivement... Facteurs de Santé et de Bien-Être

Les Elus MSA du comité local de LA GUERCHE DE BRETAGNE organisent les :

Mardi 30 Novembre 2021 à 20h00
Salle de la Maison du Temps Libre (Complexe de Brétigné) – **RANNEE**
et
Mercredi 1^{er} Décembre 2021 à 20h00
Salle Ouessant (derrière la mairie) – **ARGENTRE DU PLESSIS**

Deux **réunions d'information et d'échanges** sur *l'optimisme et la pensée positive et leurs liens avec la santé et le bien-être*, avec la participation de :

- **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 tant mentale que physique... 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...

Moment de rencontre et d'échanges avec une spécialiste, cette conférence de prévention santé sera l'occasion d'aborder toutes les questions relatives à ce sujet, d'apporter son lot d'informations, d'interrogations, de conseils...

- Qu'est ce qui nous empêche d'être optimistes ?
- Aller vers l'optimisme oui mais comment ?
- Ecouter ses besoins satisfaits et à satisfaire
- Pratiquer la gratitude, l'acceptation
- Changer sa caméra d'épaule
- Être conscient de ses jugements/pensées négatives
- Cultiver l'instant présent, quitter le passé et le futur
- Développer ses points forts
- Poser des actions pour sortir du cercle de l'impuissance avec la 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 au cours de la conférence

... Et bien d'autres questions que vous pouvez vous poser... Alors, venez **nombreux à ces réunions d'information et d'échanges GRATUITE et OUVERTE A TOUS, jeunes et adultes (MSA ou non).**
Entrée libre

Pass sanitaire obligatoire