

COMMENT ÊTRE HEUREUX ET LE RESTER ?

Cycle de psychologie positive en 10 séances*

DE PLUS EN PLUS DE SENIORS

déclarent davantage se focaliser sur les éléments négatifs, sur ce qui ne va pas dans leur vie. Les tracas quotidiens, les soucis de santé, la fatigue, engendrent du stress, des contrariétés qui les empêchent de vivre pleinement et sereinement.



10 SÉANCES DE 2 H

avec un thème différent par séance : la bienveillance envers soi, envers les autres, les forces de caractère, la gratitude, les émotions positives.

Les séances comprennent des apports théoriques, des exercices à pratiquer seul ou en petits groupes, des exercices à faire chez soi, des temps d'échange sur les pratiques.

Ateliers de 15 personnes max.
Séances hebdomadaires ou par quinzaine

Renseignements

Dany Hecquet-Dessus
06 50 07 85 46
dany.hecquet.dessus@gmail.com

<http://dany-hecquet-dessus.pagesperso-orange.fr>

OBJECTIFS

Ce programme permet aux séniors d'acquérir des méthodes, des outils pour

- ★ réorienter l'attention vers les aspects positifs de la vie, vers ce qui fait du bien
- ★ mieux savourer la vie, retrouver l'énergie, l'enthousiasme
- ★ identifier et développer des valeurs qui donnent du sens à leur vie

LES BIENFAITS

- ★ Diminue le stress, réduit l'anxiété
- ★ Améliore la qualité du sommeil
- ★ Développe l'épanouissement personnel
- ★ Renforce l'optimisme et le sentiment de compétence
- ★ Développe les relations sociales
- ★ Augmente la capacité à rebondir face aux difficultés

EXEMPLES D'EXERCICES

Tenir un journal de gratitude
Repérer 3 événements satisfaisants par jour
Développer ses forces de caractères par un jeu de cartes
Savourer un aliment en pleine conscience
Prendre une belle photo, etc.

