



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 03)



Début le jeudi 05 juin 2025



DURÉE : 02:00

PROFILS : Entrepreneur

PRE REQUIS :

Sa volonté. :)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 9MA1453

Prix : **19.00 €**

DESCRIPTION

La psychologie positive étudie ce qui rend les gens plus heureux, plus résilients et plus épanouis. Cet atelier introductif vous propose de découvrir ses grands principes, accompagnés d'exercices concrets pour cultiver la gratitude, les forces personnelles, ou encore les relations positives.



OBJECTIFS

- Comprendre les piliers de la psychologie positive (émotions positives, engagement, sens...).
- Identifier ses forces de caractère.
- Appliquer 3 pratiques scientifiquement validées pour augmenter son bien-être.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	05-06-2025	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE