

LES POUVOIRS DE LA GRATITUDE

Conférence de Rebecca SHANKLAND

Conférence le vendredi 17 novembre 2017 à 20h

Centre Théologique de Meylan, 15 chemin de la Carronnerie 38240



La **psychologie positive** étudie les déterminants du bien-être et les compétences permettant de faire face au mieux aux difficultés rencontrées. Les recherches portant sur **la gratitude** ont montré qu'elle constituait un moyen d'agir sur le **bien-être des individus**, notamment par le biais d'une amélioration de la qualité des relations, mais aussi par son action sur la santé physique et mentale. Pourquoi observe-t-on aujourd'hui un déficit d'expression de la gratitude ? Peut-on développer davantage notre capacité à éprouver et à exprimer de la gratitude ? Comment la gratitude agit-elle sur nos vies ? Cette conférence vous présente les résultats de nombreuses recherches ayant démontré **les bénéfices de la gratitude en termes de santé physique, mentale et sociale**.

Rébecca Shankland est psychologue, Maître de Conférences à l'**Université Grenoble Alpes**, responsable du **Diplôme Universitaire de Psychologie Positive** et chercheuse au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie. Elle est Vice-Présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive.

Elle a publié plusieurs ouvrages : **Les pouvoirs de la gratitude** chez Odile Jacob (2016), **La psychologie positive** chez Dunod (2014) et **Manager en pleine conscience** chez Dunod en collaboration avec Lise Peillod-book (2016).

Prix des places 8 €- Gratuit pour les adolescents

Achat du billet en ligne: www.reseauhombres.comongletEvènements.

Tarif réduit 5 € pour personnes en difficulté financière et les étudiants (Téléphoner au N° ci-dessous).

Renseignements au 06 87 68 66 47

Evènement organisé par l'Association Réseau Hommes Rhône Alpes

www.reseauhombres.com

En partenariat avec la librairie Arthaud, grand rue, Grenoble



Réseau
Hommes
Rhône-Alpes