

5 bonnes raisons de participer à notre atelier

- 1 Pour **échanger** dans une approche collective et bienveillante,
- 2 Pour **prévenir et gérer** les situations de **stress** qui envahissent parfois,
- 3 Pour **développer son mieux être** au quotidien,
- 4 Pour **gagner en confiance** en s'appuyant sur ses ressources,
- 5 Pour appréhender les liens entre **santé, émotions et stress**.

Des **conseils** pour identifier les causes et mécanismes du **stress** et des **émotions**, pour **mettre en place des stratégies** personnelles au service de la santé.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde
13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux
05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Cap Bien-être

Et si vous deveniez coach de vos émotions ?



Aggelos.fr - Certified © Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock - Images générées par une IA - Ne pas jeter sur la voie publique.



Dès **55 ans**,
j'**adopte**
les **bons réflexes**
avec l'**atelier**
Cap Bien-être



**1 cycle de
5 séances**



2 h 45 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Cap Bien-être**

| au programme

Séance 1

Émotions, bien-être et santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.

Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

Séance 2

La gestion du stress

Identifier et définir les éléments le déclenchant, les ressources et les stratégies à mobiliser.

Séance 3

Bien vivre avec soi

Identifier les émotions positives au quotidien.

Repérer les moments de bien-être afin de les reproduire.

Séance 4

Bien vivre avec les autres

Développer un environnement social qui favorise le bien-être et la sérénité.

Séance 5 (individuelle)

Gardez le cap

Entretien téléphonique de 30 minutes pour faire le bilan du programme et identifier les ressources à mobiliser.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.