

5 bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Echangez dans une approche collective et bienveillante
- Prévenez et gérez les situations de stress qui vous envahissent parfois
- Développez votre mieux être au quotidien
- Gagnez en confiance en s'appuyant sur vos ressources
- Appréhendez les liens entre santé, émotions et stress



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

Tél : 05 57 99 79 39

E-mail : contact@asept-gironde.fr

@GirondeAsept

ASEPT-33



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Les ateliers Cap Bien-être

Pour gérer son stress et ses émotions au quotidien

www.christophecoll.com

Guide pratique à l'intention des personnes qui veulent dompter leurs émotions

*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*

Un cycle de 4 ateliers collectifs et d'une séance individuelle par téléphone

- 2h45 par semaine
- par petits groupes d'environ 12 personnes

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans,
quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous,
découvrez notre programme
sur www.asept-gironde.fr



Les ateliers Cap Bien-être

Atelier 1 : Emotions, bien-être et santé

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé. Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles.

Atelier 2 : La gestion du stress

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

Atelier 3 : Bien vivre avec soi

Identifier les émotions positives au quotidien. Repérer les moments de bien-être afin de les reproduire.

Atelier 4 : Bien vivre avec les autres

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

Séance individuelle : Gardez le cap

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

Pour aller plus loin

Suivez également l'atelier Form'bien-être, une approche globale de la prévention du stress, pour recevoir des conseils, des techniques et être acteur de son bien-être physique et psychologique.

Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

*Conçus de manière pédagogique,
ces ateliers sont animés de manière
interactive par des professionnels.*