

5

bonnes raisons de participer à nos activités

- Vous recevrez de bons conseils, simples et clairs
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous
- Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour s'occuper de soi...
- En consacrant quelques heures à votre santé, vous gagnerez une retraite plus heureuse.
- Et ça se passe près de chez vous, dans une ambiance conviviale !



 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,
contactez nous :
ASEPT des Charentes
1 boulevard Vladimir - 17100 Saintes
Tél. : 05 46 97 53 02
contact@asept-charentes.fr

 **POUR Bien Vieillir**
pourbienvieillir.fr

 **POUR Bien Vieillir**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Credits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique



Les ateliers Cap bien-être

Gérer son stress
et ses émotions

www.asept-charentes.fr

 Association santé
éducation et prévention
sur les territoires
ASEPT des Charentes

Apprenez à gérer votre stress et vos émotions

Des conseils et des techniques
pour adopter un comportement
approprié et positif face aux
épreuves de la vie quotidienne



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

- 2 h 30 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.

Toutes nos actions sont gratuites

Proche de chez vous,
découvrez notre programme sur
www.asept-charentes.fr



Les ateliers CAP bien-être

• Atelier 1

« *Emotions, Bien-être et Santé* »

Prendre conscience de l'importance des
ressources personnelles.

• Atelier 2

« *Gestion du stress* »

Découvrir différentes techniques pour gérer
au mieux les moments de stress et garder son
calme.

• Atelier 3

« *Bien vivre avec soi* »

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

• Atelier 4

« *Gestion du stress* »

Partager des activités de groupe conviviales

• Séance individuelle

« *Garder le cap* »

Entretien téléphonique individuel de 30 mn
pour faire un bilan du programme.

*Conçus de manière pédagogique,
ces ateliers sont animés par des
professionnels. Une méthode interactive
conjugue contenu scientifique, conseils
pratiques et convivialité.*