

# 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](mailto:contact@asept-charentes.fr)

 **POUR BIEN VieILLIR**  
[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

 **POUR BIEN VieILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

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



## Les ateliers Cap bien-être

Gérer son stress  
et ses émotions

# 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](http://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.*