

ATELIER *Cap Bien-être*



4 séances hebdomadaires



2h45



Par groupe
de 8 à 12 personnes

Ce programme a pour objectif de **contribuer au maintien d'un état de bien-être**. Il vise à **développer votre capacité à adopter un comportement approprié et positif** face aux **épreuves de la vie quotidienne**, notamment la **gestion du stress** et des **émotions**.



Le déroulé de l'atelier

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 3

Bien vivre avec soi

Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.

Initiation à la relaxation et à la visualisation.

SÉANCE 2

Gestion du stress

Identifier, comprendre et gérer le stress.

Initiation à la respiration abdominale et l'auto massage.

SÉANCE 4

Bien vivre avec les autres

Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé. Prendre des engagements personnels pour mieux gérer son stress et ses émotions.

Un entretien téléphonique sera effectué à la fin du programme