

# 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](mailto: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](http://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.