



vous guider

# LES ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

■ Une nouvelle approche pour gérer son stress et ses émotions au quotidien avec les ateliers Cap Bien-être réalisés à distance.



## Qu'est-ce que les ateliers Cap Bien-être réalisés à distance ?

Des ateliers participatifs réalisés sous la forme de classes virtuelles pour vous **permettre de gérer au mieux votre stress et vos émotions au quotidien.**

*La crise du Covid-19 entraîne un changement de nos habitudes de vie et peut générer des situations ou événements qui favorisent l'anxiété au quotidien.*

Pour vous donner quelques clés afin de gérer votre stress face aux aléas de la vie **la MSA vous propose de participer aux nouveaux ateliers Cap Bien-être réalisés à distance.**

Ces ateliers vous permettront d'échanger sur vos expériences avec d'autres et **d'expérimenter des activités individuelles** générant des émotions positives, **tout en restant chez vous.**



## Avec Cap Bien-être, vous apprenez :

- des techniques à utiliser au quotidien pour gérer son stress et ses émotions,
- à profiter de moments simples et cultiver son bien-être avec soi ou avec les autres.

Ces ateliers s'adressent **à toutes les personnes de 60 ans et plus**, équipées d'un ordinateur (ou tablette) avec une bonne connexion internet.

**Chaque atelier est animé par un animateur formé** en amont qui vous accompagnera sur toute la durée de l'action.

Les ateliers sont composés de 3 modules collectifs de 1h30 chacun et **espacés sur 15 jours. Chaque module se déroulera par groupe de 8 à 10 personnes au maximum.**

LES ATELIERS

# CAP BIEN-ÊTRE

## GESTION DU STRESS

Identifiez vos sources de stress  
et apprenez à mieux les gérer au  
quotidien par des exercices pratiques.



## BIEN-VIVRE AVEC SOI

Recueillez vos moments de bien-être  
et apprenez à les renouveler à travers  
plusieurs techniques simples.



## BIEN-VIVRE AVEC LES AUTRES

Prenez conscience de l'importance de la  
vie sociale sur votre santé et découvrez  
des techniques permettant de conserver de  
bonnes relations avec les autres malgré les  
aléas de la vie.



Pour participer aux ateliers,  
rendez-vous sur **le site de votre MSA.**