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.

M2P Midi-Pyrénées Prévention

msa santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore

mpn.msa.fr

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 entraine 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.

Ref : 12155 - Crédit photo CCMSA Image : copyright_Téo_Lannié

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

mpn.msa.fr

M2P Midi-Pyrénées Prévention

msa santé famille retraite services

L'essentiel & plus encore