

# LES ATELIERS CAP BIEN-ÊTRE

DÈS 55 ANS

APPRENEZ À GÉRER VOTRE STRESS ET ÉMOTIONS  
POUR FAIRE FACE AUX ALÉAS DE LA VIE  
QUOTIDIENNE !



RENDEZ-VOUS À COURRIÈRES :  
LES VENDREDIS 17, 24, 31 JANVIER ET 7  
FÉVRIER 2025  
DE 10H À 12H

INSCRIPTIONS : Auprès du CCAS de Courrières par téléphone au 03.91.83.23.00

# Pour apprendre à gérer vos émotions et sources de stress !



Ateliers déployés en 4 **temps clés de 2 heures** chacun, alliant **conseils et exercices pratiques !**

- **Module 1** : “Émotions, bien-être et santé” : Pour comprendre les liens entre votre qualité de vie, votre bien-être, vos émotions et votre santé.
- **Module 2** : “Gestion du stress” : Identifier, comprendre et gérer votre stress.
- **Module 3** : “Bien vivre avec soi” ! Identifier vos moments de bien-être et savoir les provoquer.
- **Module 4** : “Bien vivre avec les autres” : Comprendre l’importance de votre vie sociale pour votre santé et s’engager sur le long terme afin de gérer votre stress et vos émotions.