



**4 séances pour mieux gérer le stress
et favoriser le bien être**

Formations faites par la MSA et l'Assurance Maladie

Parcours Cap Bien-Être

Le parcours **Cap Bien-être** est un atelier de prévention de la perte d'autonomie dont l'objectif est la gestion du stress et des émotions au quotidien. Il s'adresse aux personnes de plus de 60 ans vivant à domicile.

Il correspond à un cycle de plusieurs séances prenant la forme d'un parcours.

Les contenus sont issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation.

Il a pour objectif de développer la **capacité à adapter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne.**

Chaque séance contribuera à **rendre autonome** les participants dans la mobilisation de leurs **compétences psychosociales pour la gestion du stress et des émotions.**

L'atelier est composé de 5 étapes : 4 séances en groupe de **2h45** et 1 entretien individuel final de **30 minutes** par téléphone.

Les objectifs pédagogiques de chaque étape sont les suivants :

- **Séance 1 : émotion, bien-être et santé**
Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé.
- **Séance 2 : gestion du stress**
Identifier, comprendre et gérer le stress.
- **Séance 3 : bien vivre avec soi**
Identifier ses moments de bien-être et savoir les provoquer.
- **Séance 4 : bien vivre avec les autres**
Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé.
- **Séance 5 : garder le cap ! (Entretien Individuel)**
Soutenir la motivation au changement des participants et identifier les pistes d'amélioration

Si votre club est intéressé par cette formation, vous pouvez contacter :

Bernard GUITAT le référent formation départemental de Générations Mouvement 71 Adresse mail : guittat.bernard@orange.fr

Ou bien votre vice-président de secteur qui vous donneront les pistes à suivre pour avoir des renseignements.