



Parcours CAP Bien-être Un parcours en 5 étapes



- 1 ÉMOTIONS BIEN-ÊTRE ET SANTÉ
- 2 GESTION DU STRESS
- 3 BIEN VIVRE AVEC SOI
- 4 BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES
- 5 GARDER LE CAP



- **Etape 1** : EMOTIONS, BIEN-ETRE ET SANTE

Comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé

Prendre conscience de l'importance des ressources personnelles

- **Etape 2** : GESTION DU STRESS

Identifier, comprendre et gérer le stress pour mieux faire face aux aléas de la vie quotidienne

- **Etape 3** : BIEN VIVRE AVEC SOI

Identifier ses moments de bien-être et savoir les reproduire

- **Etape 4** : BIEN VIVRE AVEC LES AUTRES

Comprendre l'importance de la vie sociale pour la santé et prendre des résolutions pour gérer le stress et les émotions

- **Etape 5** : GARDER LE CAP *(étape en individuel, au téléphone)*

Soutenir la motivation au changement : en mesurant les effets individuels du parcours et en identifiant les pistes d'amélioration

Note : les étapes 1 à 4 ont lieu en présentiel et sont des séances collectives