

ATELIER ST BONNET BRIANCE



L'objectif de ce programme est de **développer la capacité des personnes à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne**, notamment par la gestion du stress et des émotions.

EN PRATIQUE

- 4 séances collectives de 2 heures + 1 séance individuelle
- 1 séance par semaine
- Groupe de 5 à 9 personnes

1^{ère} séance le :

LUNDI 16 NOVEMBRE 14H

ST BONNET BRIANCE

Inscription obligatoire



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site Internet www.asept-limousin.fr

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Éducation et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire Téléphone : 05 55 49 85 57
87041 LIMOGES CEDEX 1



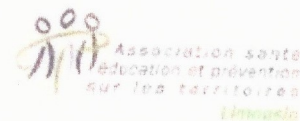
VOIR VERSO



DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1 <i>Collective</i>	16 novembre	Emotions, bien-être et santé <i>Classez votre vie quotidienne par vos émotions, les émotions et la santé</i>
SEANCE 2 <i>Collective</i>	23 novembre	Gestion du stress <i>Identifiez, reconnaissez, vivez le stress</i>
SEANCE 3 <i>Collective</i>	01 décembre	Bien vivre avec soi <i>Identifiez vos moments de bien-être et saisissez-les pleinement</i>
SEANCE 4 <i>Collective</i>	15 décembre	Bien vivre avec les autres <i>Apprenez à vivre la vie ensemble plus sereinement</i>
SEANCE 5 <i>Individuelle</i>	A déterminer	Bilan individuel du programme (par téléphone)

Organisé et animé par :



Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de

l'Association Santé Éducation et Prévention sur les

Territoires Limousin au 05.55.49.85.57

Réaliser et imprimer par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.