

Prendre soin de soi
pour mieux vivre son stress



ATELIER MIEUX VIVRE son stress



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



POUR MIEUX VIVRE SON STRESS au quotidien, prendre son temps, manger équilibré, sortir, bien dormir, écouter de la musique, en d'autres termes se faire plaisir et penser à soi...



- Savoir reconnaître son stress dans les situations de la vie quotidienne
- Repérer et évaluer ses effets sur son état de santé
- Réfléchir sur les moyens et les méthodes de gestion du stress



- Prise en charge par votre caisse de retraite
- 3 séances* de 2h00
- En groupe de 15 personnes maximum
- Dans une ambiance conviviale
- Près de chez vous
- Réalisées par des animateurs experts

** Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques*



ÉMOTIONS
POSITIVES



ÉCOUTE DE SOI



FORME



BIEN-ÊTRE



AUTONOMIE



Atouts Prévention Rhône-Alpes

Est constitué des organismes suivants :

Carsat Rhône-Alpes

MSA Ain Rhône, Alpes du Nord et Ardèche Drôme Loire

Agence Nationale pour la garantie des droits des mineurs

Filiéris

Agirc-Arrco



CET ATELIER VOUS A PLU ?

Venez participer à d'autres actions

Bienvenue à la retraite

Bien vivre sa retraite

Mémoire

Bien-être et estime de soi

Sommeil

Audition

Équilibre

Activité physique

Bien manger – bien bouger

Bien chez soi

A pied en toute sécurité

Mobilité et sécurité des conducteurs seniors



POUR NOUS JOINDRE

Atouts Prévention Rhône-Alpes

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

CS 23425 69441 Lyon cedex 03

04 72 16 18 19

Vous pouvez consulter les dates des ateliers sur le site www.atoutsprevention-ra.fr

POUR
**BIEN
VIEILLIR**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

• www.atoutsprevention-ra.fr

