

CAP BIEN-ÊTRE



Les 4 piliers de la qualité de la vie



Sécurité et cadre de vie

Aspects financiers, matériels, logement, conditions et cadre de vie...

Ressources financières

Sécurité Absence de violence Confort Logement
Cadre de vie Lieu de vie Lieu calme Nature Météo
Sécurité des proches ...



Santé et autonomie

Santé physique et mentale, autonomie, alimentation, activités physiques pour entretenir sa santé...

Santé Santé physique Santé mentale Santé sexuelle
Pas de douleur Sommeil Traitement adapté
Bon suivi médical Prendre soin de soi Etre reposé
Hygiène de vie Alimentation Activité physique...



Relation aux autres

Vie affective et sociale, couple, famille, amis, animaux de compagnie...

Amour Couple Familles Enfants Petits enfants
Bonheur des proches Amitié Entourage Animaux
Respect Confiance Bonne relations avec les autres
Partage Echanges Etre entouré Etre soutenu Etre utile...



Ressources personnelles et loisirs

Activités artistiques, loisirs, talents, aspirations personnelles valeurs...

Spiritualité Religion Epanouissement Harmonie
Beauté Sérénité Plaisirs Envie de vivre Projets
Curiosité Esprit positif Espoir Liberté Voyages
Loisirs Culture Créativité Savoir s'adapter Savoir dire non
Maîtrise de soi Acceptation de soi Confiance en soi
Estime de soi Comprendre les autres Comprendre le monde...