



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Etape 4

Bien vivre avec les autres

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



4

Objectifs de l'étape 4

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

Quel temps fait-il dans votre tête?



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



4

Retour d'expérience

La préparation des
activités

Retour sur la préparation des activités

Merci de partager vos expériences

- . Comment s'est passée la préparation*
- . Le déroulement de l'étape*



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



4

En quoi bien vivre
avec le autres
est-il important pour
la santé ?



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

**Bien vivre
avec les
autres**

Rappel : la recherche sur le « Bien Vieillir »

Des compétences protectrices en lien avec la vie sociale

Avoir de bonnes relations avec les autres

Avoir une pensée critique
Avoir une pensée créative

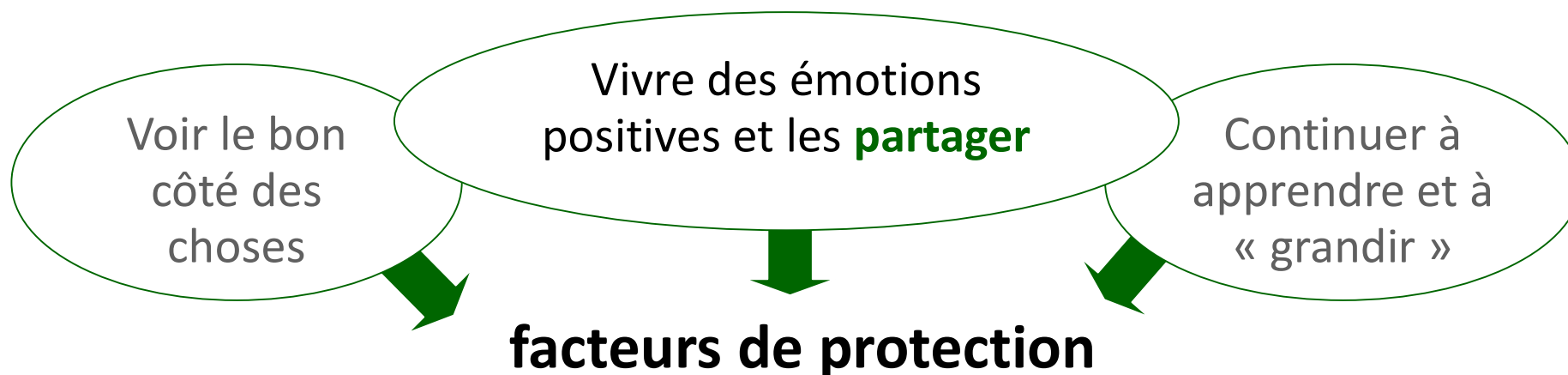
Savoir gérer le stress
Savoir gérer les émotions

Se connaître soi-même
Etre bienveillant avec les autres

Savoir résoudre les problèmes
Savoir prendre des décisions

**Savoir se faire comprendre
Savoir créer des relations**

Rappel : la recherche sur le « Bien Vieillir »



qui favorisent le vieillissement en bonne santé





CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

**Bien vivre
avec les
autres**

Au final, pourquoi bien vivre avec les autres ?

LE BONHEUR DE TOUS EST FAIT DU BONHEUR DE CHACUN

Boris VIAN

Etre bien avec les autres a une grande influence sur



L'**intégration sociale**, votre place dans le village, le quartier



Le sentiment d'**utilité sociale**, surtout après la retraite



Le **soutien social** quand la vie est plus difficile

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



Comment développer
des relations positives
avec des autres ?



CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

Développer des relations positives

COMMUNIQUER

Aller vers les autres, répondre à leurs questions, s'intéresser à eux...

SOUTENIR

Etre à l'écoute, être présent, rendre service...

FAIRE POUR

Contribuer au bien-être de la collectivité sur le plan social, éducatif, citoyen...

FAIRE ENSEMBLE

Pratiquer régulièrement des activités collectives sportives, culturelles, de loisirs...



Développer des relations positives

Moment partagé

Activité physique



- Emotions ressenties ?
- Bénéfices ?

Moment partagé

Activité manuelle artistique



- Emotions ressenties ?
- Bénéfices ?

Développer des relations positives

Moment partagé

Jeux



- Emotions ressenties ?
- Bénéfices ?



Parcours CAP Bien-être

Développer
des relations
positives

Pour maintenir le cap vers le bien-être

Pensez aux associations de loisirs !

Apportez votre aide, ne restez pas simple consommateur

Le plaisir en sera renforcé !

N'hésitez pas à vous engager dans la vie de votre commune !

conseil municipal, fête du village...

Si vous souhaitez partager de bons moments avec les gens
que vous appréciez !

N'hésitez pas à inviter vos amis, vos proches...

Pensez aussi aux actions sociales et solidaires !

bénévolat, entraide, soutien humanitaire...



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



Point d'étape 4

Les « essentiels » de l'étape 4

1

Vivre des émotions positives à plusieurs renforce leur impact, et permet de mieux gérer les situations de stress

Bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être, n'hésitez pas à pratiquer une activité collective

2

S'engager avec et pour les autres rend la vie plus riche et contribue à lui donner un sens

Etre intégré socialement, c'est aussi être soutenu en cas de coup dur



Les
essentiels
du Cap
Bien-être



Les « essentiels » pour garder votre Cap vers le Bien-être

- ✓ Développer ses ressources personnelles, c'est améliorer sa santé.
- ✓ On peut apprendre à gérer ses émotions
- ✓ On peut apprendre à repérer, accepter, comprendre, prévenir le stress.
- ✓ L'analyse et l'anticipation, le retour au calme et la recherche de soutien sont des techniques efficaces contre le stress, à la portée de chacun
- ✓ On peut travailler sa santé émotionnelle comme on travaille sa souplesse ou sa musculature.
- ✓ Chacun peut trouver sa propre façon de cultiver ses moments de bien-être.
- ✓ Bien vivre avec les autres contribue à notre bien-être, n'hésitez pas à pratiquer une activité collective.
- ✓ Être intégré socialement, c'est aussi être soutenu en cas de coup dur.

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être



**Vos engagements
pour mieux gérer le
stress et les émotions**



Vos engagements pour maintenir le Cap ?

Concrètement, qu'avez-vous l'intention de mettre en place pour continuer votre parcours vers le bien-être ?

DEMAIN ?

LA SEMAINE PROCHAINE ?

DANS LE MOIS QUI VIENT ?

DANS L'ANNEE QUI SUIT ?



Evaluation
des piliers
de la
qualité de
la vie

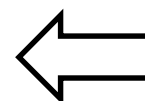


CAP BIEN-ÊTRE

Parcours CAP Bien-être

Les piliers de votre qualité de vie

VERT	_____
BLANC	_____
BLEU	_____
NOIR	_____
ROUGE	_____



Exercice

1. *A côté de chaque couleur, notez un élément essentiel pour votre qualité de vie.*

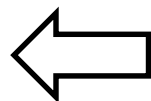
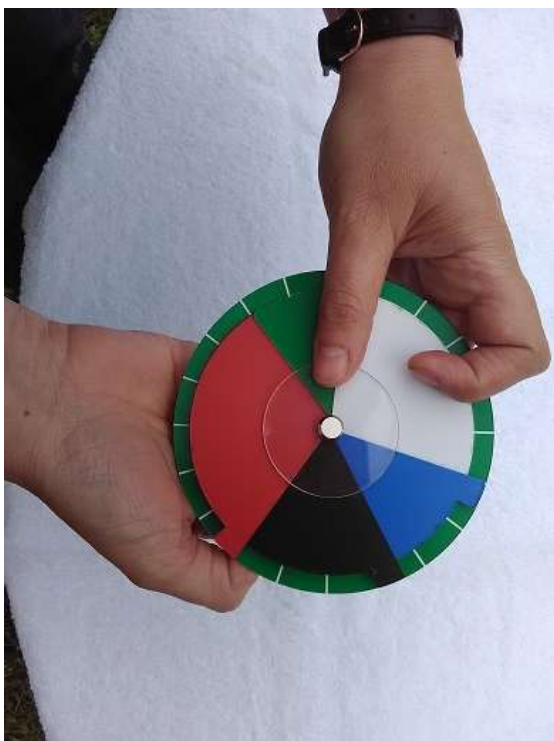
*Pensez bien à ce qui est important **pour vous**, et écrivez-le avec vos mots*

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les piliers de votre qualité de vie



Exercice

2. Prenez le baromètre.

Faites coulisser les disques de façon à indiquer l'importance que vous accordez à chacun des éléments choisis.

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

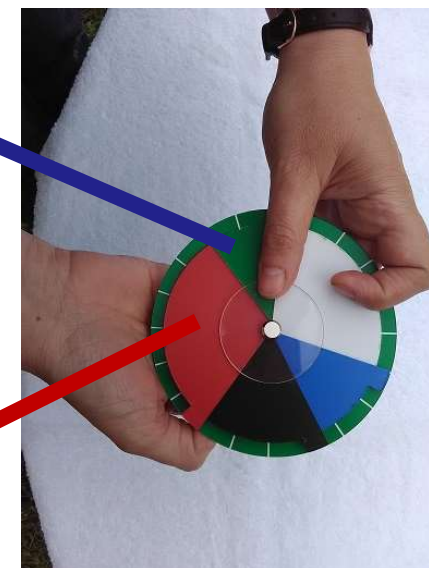
Les piliers de
votre qualité de
vie

Exercice



3. Reportez sur le formulaire le nombre de graduations pour chaque élément.

VERT		
BLANC		
NOIR		
BLEU		
ROUGE		



CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les piliers de votre qualité de vie

Exercice

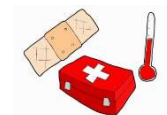


Les éléments que vous avez choisis peuvent s'inscrire dans un des **4 piliers** de la qualité de vie

Sécurité et cadre de vie



Santé et autonomie



Relation aux autres



Ressources personnelles et loisirs





Les 4 piliers de la qualité de vie

SECURITE & 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

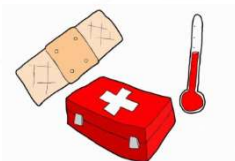
Sécurité des proches...

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les 4 piliers de
la qualité de vie



SANTÉ & 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...	

Les 4 piliers de la qualité de vie



RELATION AUX AUTRES

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

Amour Couple Famille

Enfants Petits enfants Bonheur des proches Amitié Entourage
Animaux

Respect Confiance

Bonnes relations avec les autres

Partage Echanges Etre entouré

Etre soutenu Etre utile...

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les 4 piliers de
la qualité de vie

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...

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les piliers de votre qualité de vie

Exercice

Exemple de piliers concernés

VERT	La famille	→	Relations
BLANC	La santé	→	Santé
NOIR	Les voyages	→	Ressources
BLEU	Vivre à la montagne	→	Sécurité
ROUGE	Les amis	→	Relations

4. Classez chaque élément que vous avez choisi dans un des **4 piliers** de la qualité de vie :

CAP BIEN-ÊTRE



Exercice



Parcours CAP Bien-être

Les piliers de votre qualité de vie

Piliers de ma qualité de vie

5

VERT	La famille	5	Relations	Sécurité et cadre de vie	2
BLANC	La santé	7	Santé	Santé et autonomie	7
NOIR	Les voyages	3	Ressources	Relations aux autres	8
BLEU	Vivre à la montagne	2	Sécurité	Ressources personnelles-loisirs	3
ROUGE	Les amis	3	Relations		

Exemple

CAP BIEN-ÊTRE



Parcours CAP Bien-être

Les piliers de
votre qualité de
vie

Exercice



Quelle évolution depuis la première étape ?

Nombre de piliers



Etape 1

?

Etape 2

?

Nombre de graduations « Ressources personnelles »

Etape 1

RESSOURCES
PERSONNELLES

?

Etape 2

RESSOURCES
PERSONNELLES

?

Qu'est-ce qui a changé pour vous depuis l'étape 1 ?

CAP BIEN-ÊTRE

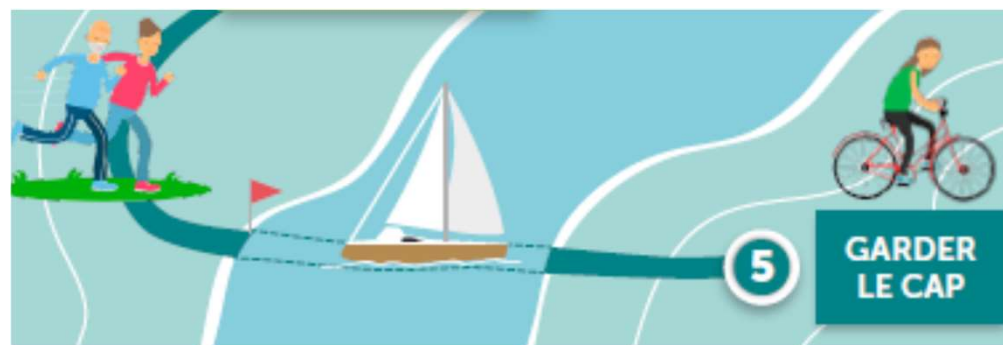


Parcours CAP Bien-être



5

Préparation de l'étape 5





CAP BIEN-ÊTRE

Rendez-vous pour l'étape 5 dans 1 mois !

Prise de rendez-vous pour 30 minutes d'entretien individuel
avec l'animateur/trice.

Quelles sont vos disponibilités?



MERCI pour votre participation
A bientôt par téléphone