



► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'un parcours de prévention.
L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.
L'entretien individuel est facultatif.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15.

Les inscriptions sont possibles par :

- Courriel camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Téléphone 05 81 91 65 15
- En cliquant [ici](#)

► Informations pratiques

14 place Saint-Etienne
31000 TOULOUSE



► Parcours de prévention à Toulouse

Du stress à la sérénité



Antenne Camieg Occitanie
12 place Saint-Etienne 31 000 TOULOUSE



camieg-prevention-occitanie@camieg.org



05 81 91 65 15 (répondeur Prévention)

Camieg

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité A Toulouse

Un parcours de prévention de trois séances collectives en petits groupes sur le thème du bien-être, conçues comme des moments d'échanges bienveillants, pour aborder différentes techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.

Participer à ce parcours vous permettra de reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales, d'identifier et de mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien

PROGRAMME

▶ Séance 1 : Mieux connaître son stress

Lundi 03 juin – 10h-12h

Animée par un psychologue

Le stress : quels origines, effets, signaux ?
Puis-je agir sur mon stress ?

▶ Séance 2 : Mieux gérer son stress

Lundi 10 juin – 10h-12h

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h

Animé par un psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?
Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Durée : 1h

Animé par un psychologue

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

▶ Séance 3 : Mieux libérer ses tensions

Lundi 17 juin – 10h-12h

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

Animé par un éducateur sportif

En quoi la pratique régulière d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?

- Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h

Animé par un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Entretien individuel (facultatif)

Sur inscription

Animé par un psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

