



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à Saint-Etienne

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- ☑ Reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales.
- ☑ Identifier et mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

PROGRAMME



Séance 1 Mieux connaître son stress

Lundi 31 Mars de 9h30 à 11h30

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

Animée par un psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Lundi 7 Avril de 9h30 à 11h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Animée 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

Animée par un psychologue

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Lundi 14 Avril de 9h30 à 11h30

► Atelier 1 : L'activité physique

Animée par un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée

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

► Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Animée par un(e) sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?



Entretien individuel (Facultatif)

► Sur inscription (la date sera communiquée lors de la première séance)

Animée par un(e) psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Stade Civier, salle de Gymnastique,
5 bis rue du Lieutenant Knoblauch, 42000 SAINT-ETIENNE
(parking gratuit sur place)



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

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 24/03/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en ligne :
<https://www.evalandgo.com/f/250251/4pwM7z9rovy2KLKZM5DBx4>

en flashant le QRCode ci-contre



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

Antenne Camieg Auvergne – Rhône-Alpes • 109 Boulevard de Stalingrad 69100 Villeurbanne

☎ 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ✉ camieg-prevention-aura@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières