



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à Annecy-le-Vieux

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

Jeudi 26 septembre 2024 de 10 h 00 à 12 h 00

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

Animée par une psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Jeudi 3 octobre 2024 de 10 h 00 à 12 h 30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

Animée par une psychologue

▶ Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer son stress

Jeudi 10 octobre 2024 de 10 h 00 à 12 h 00

► Atelier 1 : L'activité physique

Animée par une intervenante 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 une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?



Entretien individuel (Facultatif)

► Sur inscription

Jeudi 17 octobre 2024

Animée par une psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : CCAS Territoire des 2 Savoies, 15 Avenue du Pré de Challes, PAE Les Glaisins 74940 ANNECY-LE-VIEUX (salle au 1^{er} étage)



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 19/09/24 :

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 75 89 40 94 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription
- En flashant le QR Code ci-contre

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



Flashez
le QR Code

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

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