



► PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à Cayenne

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 19 septembre de 14h à 16h

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

Animée par un(e) psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Jeudi 26 septembre de 14h à 16h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

► Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Animée par un(e) psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : Initiation aux pilates

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

En quoi consiste les pilates?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux gérer ses tensions

Jeudi 3 octobre de 14h à 16h

► 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

Animée par un(e) psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : CMCAS, 134 chemin Hilaire, PK 3.5 route de montabo 97300 Cayenne

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



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 12/09/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-bfc@camieg.org
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur



Flashez
le QRCode

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NGwLOTclQjE%3D&a=JTk2ayU5M2qlOUMlQTk%3D>

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



Rendez-vous le 19 septembre à la CMCAS Cayenne.