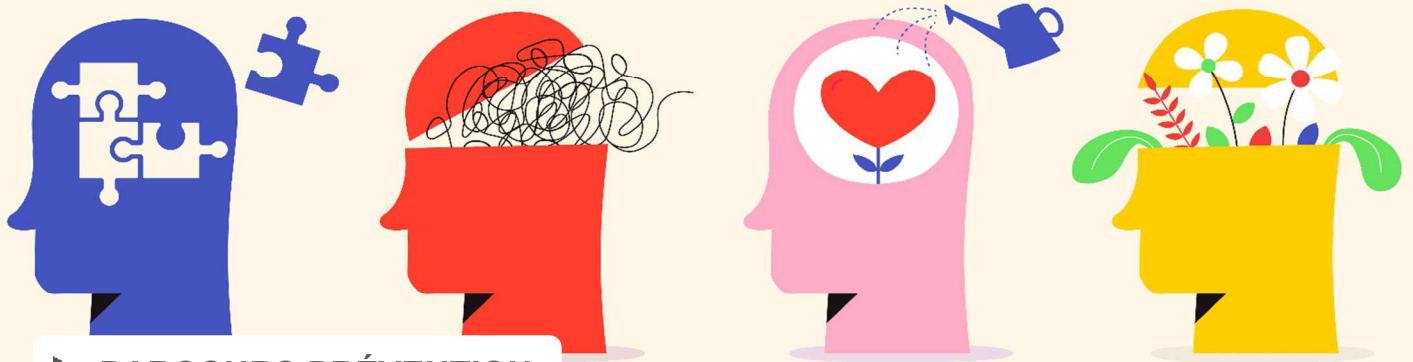




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous en visioconférence

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- ☑ Mieux comprendre ce qui influence notre bien-être mental
- ☑ Découvrir des pratiques simples et concrètes pour devenir acteur de sa propre santé

Ces séances collectives sont animées par Marie-Pierre Meyer, psychologue et instructrice de méditation pleine

PROGRAMME



Séance 1 Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

Le mercredi 05 novembre à 15H30

Lever les tabous autour de la santé mentale et identifier les ressources existantes



Séance 2 Compétences psychosociales : et si vous aviez déjà les clés pour aller mieux ?

Le mardi 18 novembre à 15H30

Identifier ses ressources personnelles et sociales et les mobiliser au quotidien par des exercices pratiques



Séance 3 Et si votre santé mentale dépendait de petits gestes simples ?

Le mardi 25 novembre à 15H30

Découvrir l'impact de l'hygiène de vie sur sa santé mentale et construire son plan bien-être

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel (optionnel)

En complément des séances, un entretien individuel avec le psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés

Cet entretien avec l'intervenante, à votre demande n'est pas une consultation de psychologie.

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 31/10/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre
Ou en cliquant sur ce lien :
<https://app.evalandgo.com/f/241585/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkhxY>



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



Rendez-vous le mercredi 5 novembre à 15H30 en visioconférence.

/