



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous au Centre d'Exploitation RTE Lomme

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.



PROGRAMME



Séance 1 Mieux connaître son stress

Les 24 et 26 septembre de 10 h à 12 h

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

Animée par un psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Le 17 octobre de 10 h à 12 h

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 praticien MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Mieux libérer ses tensions

Le 28 novembre 10 h à 12 h

► Atelier 1 : Initiation à la sophrologie

Animée par un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

► Atelier 2 : L'activité physique

Animée par un éducateur sportif

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

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

La séance « Mieux connaître son stress » est à destination de l'ensemble des agents.

Les séances « Initiation à la psychologie positive et à la méditation pleine conscience » et « Mieux libérer ses tensions » sont proposées sur la base du volontariat pour les agents qui souhaitent aller plus loin dans la démarche de prévention.

► Renseignements

Pour toute question ou renseignement complémentaire, contactez le service prévention au 07 86 63 82 02.

