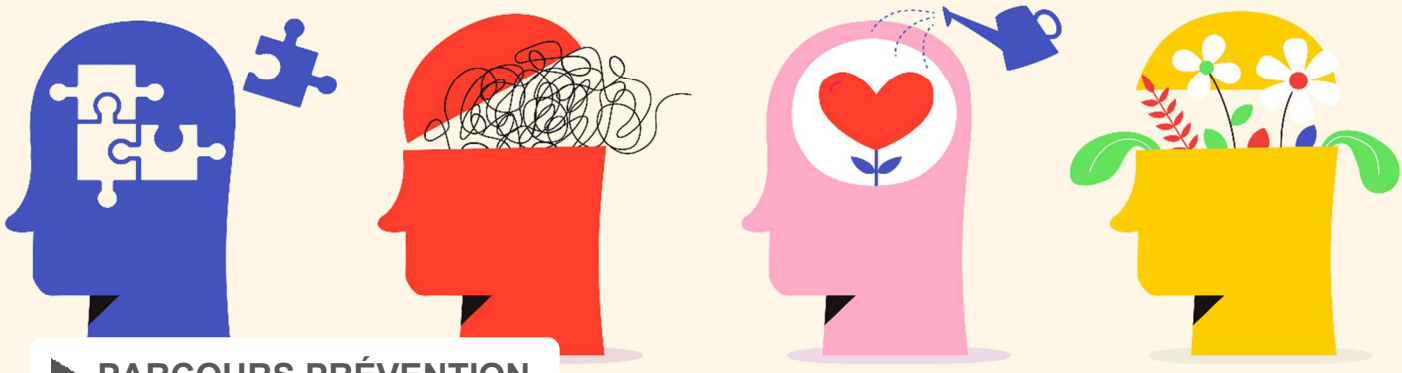
Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Projet labellisé Parlons santé mentale! GRANDE CAUSE NATIONALE RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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 des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

ATELIER

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

ATELIER

Mercredi 4 novembre à 18h

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

Animée par une psychologue clinicienne

ATELIER

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

Mardi 10 novembre à 18h

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

Animée par une psychologue clinicienne

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

Mercredi 18 novembre à 18h

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

Animée par une psychologue clinicienne

AU PROGRAMME (suite)

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.

DISTANCIEL

Renseignements et inscriptions

Cette action est labellisée Grande Cause Nationale 2025-2026.

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 02/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02 77 62 41 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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

Rendez-vous le mercredi 4 novembre en visioconférence