



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Du stress à la sérénité

## Rendez-vous en visioconférence

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

Le mercredi 4 Juin de 10h à 12h

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

*Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne*



### Séance 2 Mieux gérer son stress

Le mercredi 4 juin de 13h30 à 15h30

**Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être**

#### ▶ Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

*Animée Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne*

**En quoi consiste la psychologie positive ?**

**Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?**

#### ▶ Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

*Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne*

**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 jeudi 5/06 de 13h30 à 14h30 et de 15h à 16h

**Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur la gestion du stress**

- **Activité 1** : L'activité physique
- **Activité 2** : Initiation à la sophrologie

Animée par Mr CHEKHEMANI (éducateur sportif) et Mme DEBRUYNE (sophrologue)



## Entretien individuel (Facultatif)

► **Participation sur inscription**

**Obtenir des conseils personnalisés**

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne

## 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 au 02.77.62.41.15.

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/05/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-normandie@camieg.org](mailto: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 QR Code ci-contre



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

### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02.77.62.41.15.

► **Rendez-vous le mercredi 4 et le jeudi 5 juin à partir de 10h en visioconférence**