



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à 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



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

Mardi 18 novembre de 10h00 à 11h30

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

Animée par une psychologue clinicienne



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

Mardi 18 novembre de 13h30 à 15h00

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

Animée par une psychologue



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

Mercredi 19 novembre de 10h00 à 11h30

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

Animée par une psychologue

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, animé par un psychologue, 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 14/11/2025

- 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 les 18 et novembre en visioconférence**

Flashez le QRCode