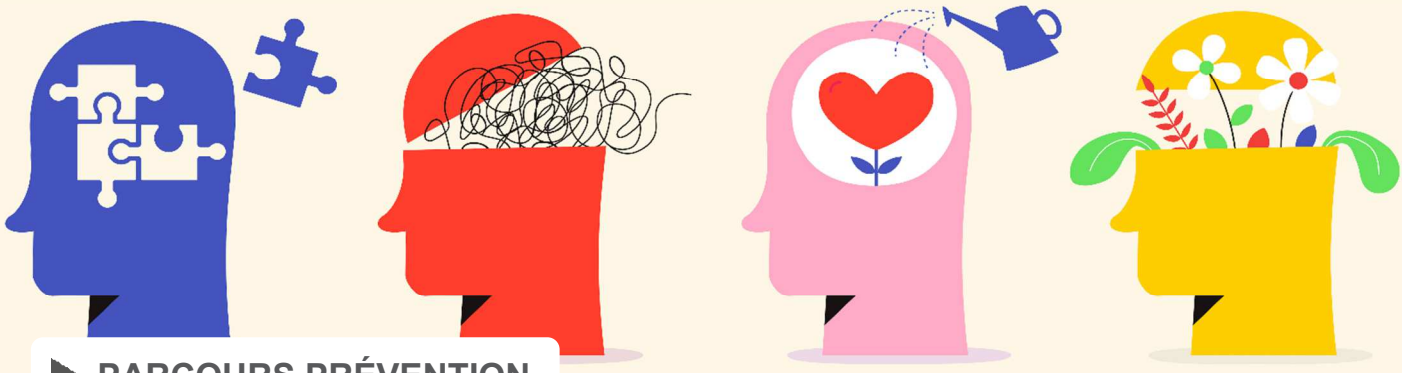
Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à Rouen (Accueil CPAM de St Sever)

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 ?**

Le mercredi 5 Novembre de 10h à 11h30

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne

ATELIER

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

Le mercredi 5 Novembre de 13h30 à 15h

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne

ATELIER

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

Le lundi 10 Novembre de 10h à 11h30

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne

AU PROGRAMME (suite)

ENTRETIEN INDIVIDUEL

Entretien individuel (optionnel)

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

Cet entretien, animé par un psychologue, n'est pas une consultation de psychologie

INFOS PRATIQUES

PRÉSENTIEL

Modalités et participation

L'atelier se déroulera en présentiel à Rouen – CPAM de St Sever (Accueil principale) à partir de 10h

Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/10/2025 :

- 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 5 et 10 Novembre à Rouen (CPAM de St Sever) à partir de 10h