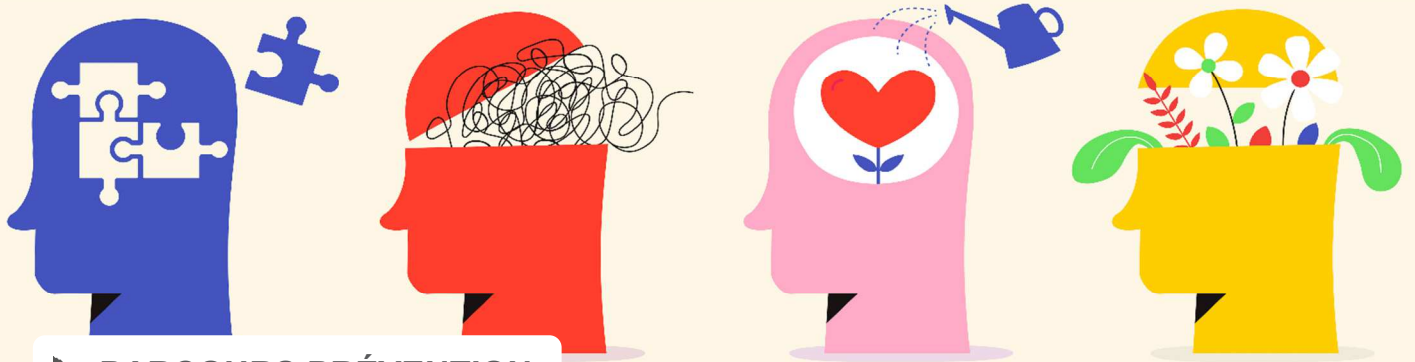




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous à ALBI

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 25 novembre 10h-12h

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

Animée par une psychologue



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

Mardi 02 décembre 10h-12h

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 ?

Mardi 09 décembre 10h-12h

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 une psychologue, n'est pas une consultation de psychologie

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Espace conférence
9 Place Edmont Canet
81000 ALBI



► Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 17/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 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 à compter du mardi 25 novembre, 10h00 à ALBI**