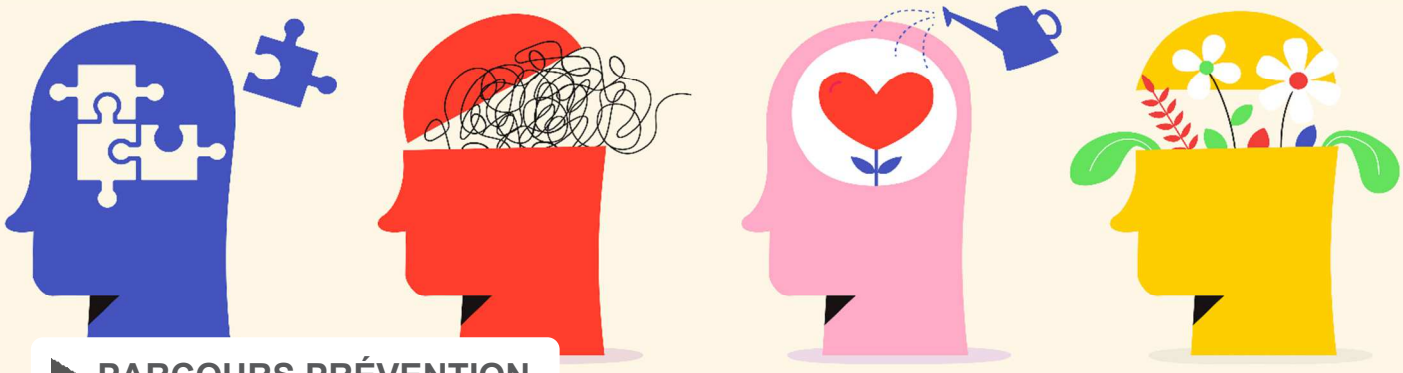
Prévention Santé

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 à Cornebarrieu

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 ?

Vendredi 06 novembre 10h-12h

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

Animée par une psychologue

ATELIER

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

Vendredi 13 novembre 10h-12h

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

Animée par une psychologue

ATELIER

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

Vendredi 20 novembre 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

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

PRÉSENTIEL

Modalités et participation

Foyer de l'Aussonnelle
Rue du Boiret
31 700 Cornebarrieu

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 30/10/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, 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 vendredi 06 novembre, 10h à Cornebarrieu