

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'un parcours de prévention.  
L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.  
L'entretien individuel est facultatif.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15.

Les inscriptions sont possibles par :

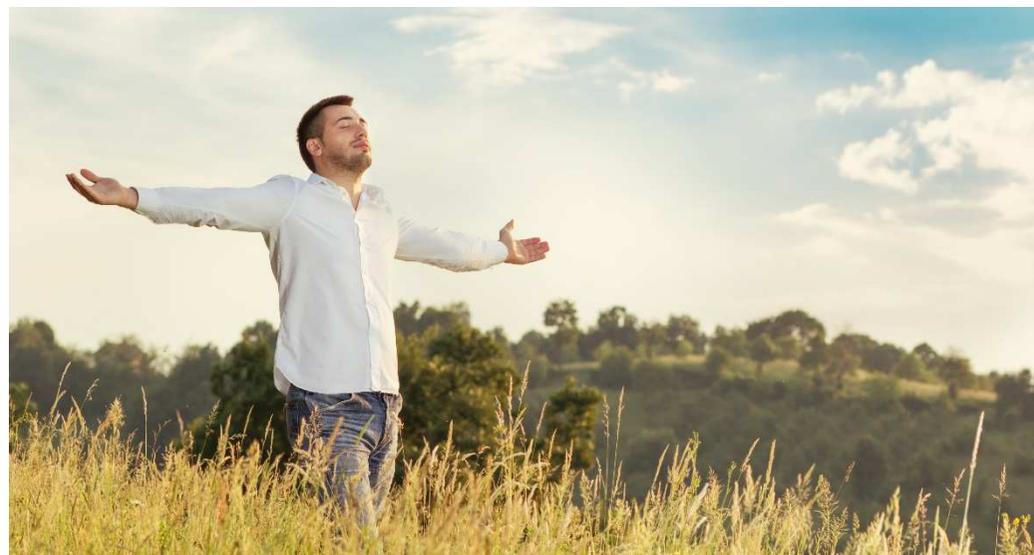
- Courriel [camieg-prevention-occitanie@camieg.org](mailto:camieg-prevention-occitanie@camieg.org)
- Téléphone 05 81 91 65 15
- En cliquant [ici](#)

### ► Informations pratiques

Slvie de Tarbes  
Rue de la Cartoucherie  
65000 TARBES



Prévention Santé



### ► Parcours de prévention à Tarbes

## Du stress à la sérénité



**Antenne Camieg Occitanie**  
12 Place Saint-Etienne 31 000 TOULOUSE



**camieg-prevention-occitanie@camieg.org**



**05 81 91 65 15** (répondeur Prévention)

Camieg

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Du stress à la sérénité A Tarbes

Un parcours de prévention de trois séances collectives en petits groupes sur le thème du bien-être, conçues comme des moments d'échanges bienveillants, pour aborder différentes techniques pour mieux gérer son stress au quotidien.

Participer à ce parcours vous permettra de reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales, d'identifier et de mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien

## PROGRAMME

### ▶ Séance 1 : Mieux connaître son stress

Jeudi 16 mai – 10h-12h

*Animée par un psychologue*

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

### ▶ Séance 2 : Mieux gérer son stress

Jeudi 23 mai – 10h-12h

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h

*Animé par un psychologue*

En quoi consiste la psychologie positive ?  
Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Durée : 1h

*Animé par une psychologue*

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?  
Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

### ▶ Séance 3 : Mieux libérer ses tensions

Jeudi 30 mai – 10h-12h

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

*Animé par un éducateur sportif*

En quoi la pratique régulière d'activité physique a-t-elle un impact sur mon stress ?

- Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h

*Animé par un sophrologue*

En quoi consiste la sophrologie ?  
Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

### ▶ Entretien individuel (facultatif)

Sur inscription

*Animé par un psychologue*

Quel bilan pour mon parcours ?  
Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

