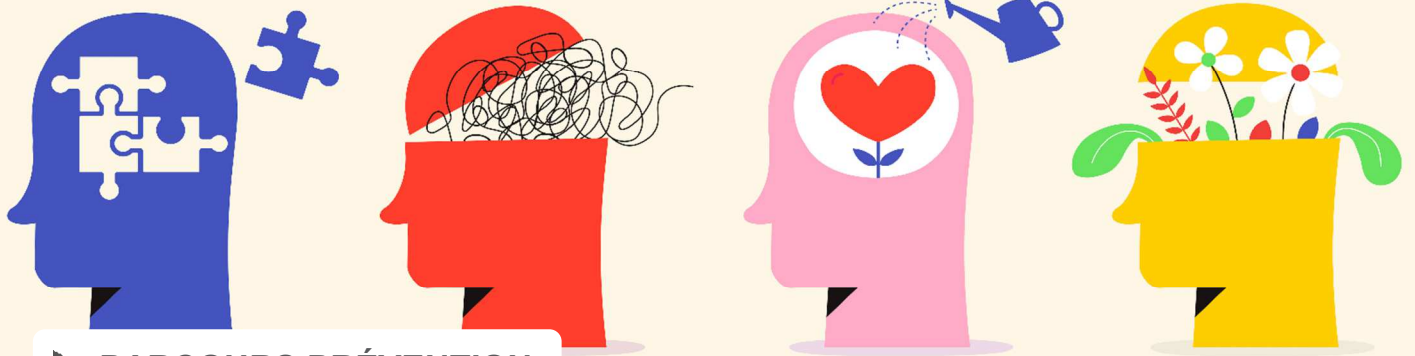




► PARCOURS PRÉVENTION

Ma santé mentale : j'en prends soin !

Rendez-vous 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 une psychologue spécialisée dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



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

Jeudi 13 novembre, de 18h à 19h30

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



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

Jeudi 20 novembre, de 18h à 19h30

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



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

Jeudi 27 novembre, de 18h à 19h30

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

Ces 3 séances sont animées par une psychologue.

AU PROGRAMME (suite)



Entretien individuel (optionnel)

En complément des séances, un entretien individuel avec la psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés.

Cet entretien 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 07/11/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : **02 53 59 11 15** (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre :



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Rendez-vous les 13, 20 et 27 novembre, à 18h, en visioconférence.