

## 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 04 27 86 49 15.

Les inscriptions sont possibles, avant le 1<sup>er</sup> mars, par :

- Courriel (camieg-prevention-aura@camieg.org)
- Téléphone au 04 27 86 49 15 (boîte vocale)
- En ligne :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTglQUI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

### ► Informations pratiques

Centre de loisirs CCAS Marcel Paul  
Rue de la Digue 38800 Le Pont-de-Claix



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes  
109 Bd Stalingrad 69100 Villeurbanne



camieg-prevention-aura@camieg.org



04 27 86 49 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Du stress à la sérénité Au Pont-de-Claix

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- ▶ Reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales
- ▶ Identifier et mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

## PROGRAMME

### ▶ Séance 1 : Mieux connaître son stress

Vendredi 8 mars 2024 – 10 h 00 à 12 h 00

Animée par un psychologue

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

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

Vendredi 15 mars 2024 – 10 h 00 à 12 h 30

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h30

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 un psychologue

(Réduction du stress basée sur la pleine conscience)

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

### ▶ Séance 3 : Mises en pratique

Vendredi 29 mars 2024 – 10 h 00 à 12 h 00

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

Animé par une enseignante en activité physique adaptée

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 une 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 ?

