

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 12 septembre, 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

Salle CMCAS
206 chemin du stade 01960 PERONNAS



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 à Péronnas

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

Mardi 19 septembre 2023 – 10 h 00 à 12 h 00

Animée par une psychologue

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

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Mardi 26 septembre 2023 – 10 h 00 à 12 h 30

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h30

Animé par une 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 praticien MBSR

(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

Mardi 3 octobre 2023 – 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 une psychologue

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

