

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'un parcours de prévention, ouvert à tous les actifs.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

L'entretien individuel est facultatif.

### ► Renseignements et inscriptions

Inscrivez-vous :

- Par téléphone au **04 27 86 49 15** (répondeur vocal)
- Par mail à [camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)
- En ligne :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmoIOTglQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

### ► Informations pratiques

Salle Calame – Bâtiment formation de la centrale de Cruas-Meyssse

Accessible à tous



Antenne Camieg Auvergne Rhône-Alpes  
109 bd Stalingrad 69100 Villeurbanne



[camieg-prevention-aura@camieg.org](mailto:camieg-prevention-aura@camieg.org)



04 27 86 49 15 (répondeur Prévention)

Camieg



Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

[camieg.fr](http://camieg.fr)

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Du stress à la sérénité A Cruas-Meysses

Participez aux **3 séances collectives** 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 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

**Lundi 17 novembre de 17h30 à 19h**

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

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

**Lundi 21 novembre de 17h30 à 19h30**

- **Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive**

*Durée : 1h*

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- **Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience**

*Durée : 1h*

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

### ▶ Séance 3 : Mises en pratique

**Lundi 5 décembre de 17h30 à 19h30**

- **Atelier 1 : L'activité physique**

*Durée : 1h*

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

- **Atelier 2 : Initiation à la sophrologie**

*Durée : 1h*

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

### ▶ Entretien individuel (facultatif)

*Sur inscription*

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

