

## PARCOURS DE PREVENTION « Activez votre bien-être »

### PROGRAMME (janvier - février 2024)

#### Séance 1 : Réguler ses émotions

Nos émotions sont toutes utiles et importantes pour notre Bien-être. Mais lorsqu'elles sont trop intenses ou durables, certaines d'entre elles peuvent nous faire souffrir. Ainsi apprendre à les identifier, connaître leurs fonctions et avoir des techniques pour mieux les réguler est le meilleur moyen d'agir sur son bien-être.

#### Séance 2 : Mieux gérer son stress

Le stress est une fonction utile de notre organisme, nous ne pouvons pas l'éviter. Mais savoir le gérer est primordial pour ne pas le subir et être dépassé voire épuisé. Comprendre ses origines, ses signes et ses conséquences est le premier pas vers une meilleure gestion de celui-ci. Des moyens concrets d'agir sur ce stress seront ensuite proposés.

#### Séance 3 : L'affirmation de soi

Les problèmes relationnels et les soucis de communication peuvent impacter notre équilibre psychologique. Les techniques d'affirmation de soi sont un moyen efficace de gérer les relations aux autres et de renforcer positivement sa qualité de vie.

#### Séance 4 : Séance Bilan

Bilan du programme.

#### Informations pratiques :

Les 4 séances auront lieu à la CMCAS de Lyon.

Les informations détaillées (dates, heures et lieu des séances) seront communiquées le jour de la conférence. La prise des inscriptions se fera après la conférence.

Pour les personnes intéressées par l'atelier de 4 séances mais qui ne peuvent pas se rendre à la conférence, merci de reprendre contact avec la CAMIEG à partir du 19 Décembre.

#### Inscriptions à la conférence du 18 Décembre :

- En ligne : <https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk3bSU5NGsIOUQIQUÉ%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%3D>
- 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 flashant le QR Code



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code