

► Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez participer au programme de prévention en visioconférence interactive, il est nécessaire de vous y inscrire.

Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

La présence à l'ensemble des séances est recommandée.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel (camieg-prevention-bretagne@camieg.org), téléphone ou en ligne sur <https://app.evalandgo.com/s/index.php?a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk=&id=JTk3cCU5N28IOTkiQUY=>



► Parcours de prévention

Activez votre bien-être

camieg.fr



Antenne Camieg Bretagne
Locaux de la CPAM d'Ille-et-Vilaine
35024 Rennes Cedex 9



Camieg-prevention-bretagne@camieg.org



02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PROGRAMME DE PRÉVENTION

Activez votre bien-être à partir du 21 mars à 18h

Participez aux 5 séances de notre programme de prévention pour :

- ▶ Savoir nommer vos émotions, les identifier, mieux les comprendre et les gérer
- ▶ Apprendre à reconnaître le stress et mieux le réguler
- ▶ Identifier et mieux connaître vos ressources et les développer
- ▶ Renforcer vos attitudes et habilités à établir et maintenir des relations de qualité, savoir se situer dans un groupe, s'affirmer et s'entraider
- ▶ Apprendre les bases de l'écoute active

Depuis chez vous, à l'aide d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur, participez à notre parcours de prévention pour mieux gérer son stress au quotidien.

Ces séances collectives sont animées par Stéphanie Bertholon, psychologue.

PROGRAMME

▶ Séance 1 : Les émotions et leurs fonctions

Mardi 21 mars – 18h à 19h130

Repérage des émotions, de leur fonctionnement et rôle dans notre équilibre psychologique

▶ Séance 2 : Gérer son stress pour un mieux être

Mardi 28 mars – 18h à 19h30

Définir et comprendre à quoi sert le stress

Identifier les signaux d'alerte d'un stress chronique et les situations ou les événements déclencheurs

Identifier les ressources pour se sentir bien

▶ Séance 3 : L'affirmation de soi ou comment être mieux avec soi et les autres

Jeudi 6 avril – 18h à 19h30

Les avantages à établir des liens positifs et une coopération

Les bases et outils de communication favorisant l'affirmation de soi

Proposition de mises en pratique

▶ Séance 4 : Expérimenter l'écoute active

Mardi 2 mai – 18h à 19h30

Définir ce qu'est l'écoute active et ses limites

Apporter différentes techniques et les expérimenter

▶ Séance 5 : Le temps du bilan

Jeudi 11 mai – 18h à 19h30

Quel bilan de ce parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

Approfondir sa connaissance des ressources disponibles en vue de mieux y recourir