

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 02 22 06 29 15.

Les inscriptions sont possibles par :

- Mail : camieg-prevention-bretagne@camieg.org
- Téléphone : 02 22 06 29 15
- <https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28IOTkIQUY%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%3D>

► Informations pratiques

Un ordinateur ou tablette, une webcam et une bonne connexion internet suffisent.
Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées lors de votre inscription.



Prévention Santé



► Parcours de prévention en visioconférence

Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Bretagne



camieg-prevention-bretagne@camieg.org



02 22 06 29 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité en visio-conférence

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

Le mercredi 25 janvier – 17h30 à 19h30

Animée par un psychologue

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

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Le mercredi 1^{er} février – 17h30 à 19h30

- 1 : Initiation à la psychologie positive

Animé par un psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?
Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?

Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

▶ Séance 3 : Mises en pratique

Le mercredi 8 février – 17h30 à 19h30

- 1 : L'activité physique

Animé par une éducatrice sportive

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

- 2 : Initiation à la sophrologie

Animé par un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

