

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'un parcours de prévention, la participation à l'ensemble des séances est recommandée.

L'entretien individuel est facultatif.

► Renseignements

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15.



Prévention Santé



► Parcours de prévention

Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Hauts de France
100 102 rue nationale
59 000 Lille



Camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité à Douai - GRDF APPI

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 13/09 de 9h45 à 11h45 (groupe 1) – 13h15 à 15h15 (groupe 2)

Animée par un psychologue

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

▶ Séance 2 : Initiation à la psychologie positive et à la méditation pleine conscience

Le 27/09 de 9h45 à 11h45 (groupe 1) – 13h15 à 15h15 (groupe 2)

Animé par un psychologue

En quoi consiste la psychologie positive et la méditation de pleine conscience ?

Quelles améliorations sur ma santé et mon bien-être peuvent-elles apporter ?

▶ Séance 3 : Mises en pratique

Le 18/10 de 13h15 à 15h30 (groupe 1 et 2)

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

Animé par un éducateur sportif

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 un sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Entretien individuel (facultatif, dates et créneaux horaires à définir)

Sur inscription auprès de Yannick Thouroude

Animé par un psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

