INFORMATIONS PRATIQUES

Modalités pratiques de participation

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

Renseignements

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

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

Camieg-prevention-hdf@camieg.org

03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)

Prévention Santé

Parcours de prévention

Du stress à la sérénité

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité
Auprès des agents du Pôle MOAD Réseau Enedis Lens et Villeneuve d'Ascq

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.

PROGRAMME

Séance 1 : Mieux connaître son stress

Le 09/05 de 9 h 30 à 11 h 30 à Villeneuve d'Ascq
Le 16/05 de 9 h 30 à 11 h 30 à Lens
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 23/05 de 9 h 30 à 11 h 30 à Villeneuve d'Ascq
Le 30/05 de 9 h 30 à 11 h 30 à Lens
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 06/06 de 9 h 30 à 11 h 30 à Villeneuve d'Ascq
Le 20/06 de 9 h 30 à 11 h 30 à Lens

- Atelier 1 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h
Animé par un sophrologue
En quoi consiste la sophrologie ?
Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

- Atelier 2 : 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 ?