# INFORMATIONS PRATIQUES

## Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez participer au parcours de prévention en visioconférence interactive, il est nécessaire de vous y inscrire. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances. L'entretien individuel est facultatif.
Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

## Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au **01 77 93 14 18**.

Les inscriptions sont possibles par courriel camieg-prevention-idf@camieg.org , ou en ligne sur https://app.urlweb.pro/s/index.php?a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk=&id=JTk3cCU5N28lOUlIQUM=

**Antenne Camieg IDF**

camieg-prevention-idf@camieg.org

**01 77 93 14 18** (répondeur Prévention)


Camieg

**Prévention Santé**

**Parcours de prévention**

# Du stress à la sérénité

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

# PARCOURS DE PRÉVENTION

## Du stress à la sérénité
### à partir du Vendredi 10/06/2022 à 09h00

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

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 des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées. Un entretien individuel facultatif est proposé en fin de parcours.

# PROGRAMME

## Séance 1 : Mieux connaitre son stress

***Vendredi 10/06/2022 – de 09h00 à 11h00*** *Animée par une psychologue*

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

## Séance 2 : Mises en pratique

***Vendredi 17/06/2022 – de 09h00 à 11h00***

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

*Durée : 1h* *Animé par une sophrologue*
En quoi consiste la psychologie positive ?
Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

*Durée : 1h* *Animé par une praticienne MBSR*
*(Réduction du stress basée sur la pleine conscience)*
En quoi consiste la méditation pleine conscience ?
Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

## Séance 3 : Mises en pratique

***Vendredi 24/06/2022 – de 09h00 à 11h00***

- Atelier 1 : L'activité physique de 09h00 à 10h00

*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 de 10h00 à 11h00

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

## Entretien individuel (facultatif)

*Sur inscription* *Animé par une psychologue*
Quel bilan pour mon parcours ?
Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?