

## 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 01 77 93 14 18

Les inscriptions sont possibles par :

- [Camieg-prevention-idf@camieg.org](mailto:Camieg-prevention-idf@camieg.org)
- 01 77 93 14 18
- <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmoIOTglQj!%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

### Lieu

CMCAS 78  
37 rue de Chevreuse CS 30508  
78310 MAUREPAS



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Ile-de-france  
11 rue de rosny, 93100 Montreuil



[Camieg-prevention-idf@camieg.org](mailto:Camieg-prevention-idf@camieg.org)



01 77 93 14 18 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Du stress à la sérénité A Maurepas

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

Mardi 9 mai 2023 de 10h à 12h

*Animée par un psychologue*

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

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

Mardi 16 mai 2023 de 10h à 12h et de 14h à 15h

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

*Durée : 1h*

*Animée 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 un praticien MBSR*

*(Réduction du stress basée sur la pleine conscience)*

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?  
Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

- Atelier 3 : Initiation à la sophrologie

*Durée : 1h*

*Animée par une sophrologue*

En quoi consiste la sophrologie ?  
Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

### ▶ Séance 3 : Mises en pratique

Mardi 23 mai 2023 de 10h à 11h

- 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 ?

### ▶ Entretien individuel (facultatif)

*Sur inscription*

*Animée par une psychologue*

Quel bilan pour mon parcours ?  
Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

