

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 05 24 57 25 15.

Les inscriptions sont possibles également :

- par courriel (camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- en ligne sur

<https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk5aSU5MmolOTglQUE%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

Inscriptions avant le vendredi 4 mars

► Informations pratiques

Lieu : CMCAS de Poitiers – 66 rue de Bourgogne – 86000 Poitiers



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 av de la Jallère – 33300 Bordeaux



Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05 24 57 25 15 (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 la CMCAS de Poitiers

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

Lundi 13 mars 2022 – 10h à 12h

Animée par un psychologue -psychothérapeute

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Lundi 20 mars 2022 – 10h à 12h

Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive (1h)

Animé par un psychologue - psychothérapeute

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience (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 ?

▶ Séance 3 : Mises en pratique

Lundi 27 mars 2022 – 10h à 12h

Atelier 1 : L'activité physique (1h)

Animé par un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée

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

Atelier 2 : Initiation à la sophrologie (1h)

Animé par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Entretien individuel 30 mn (facultatif) – sur inscription

Animé par un psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

