

## 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 :

- par courriel [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)

- en ligne via le QR Code



### ► Informations pratiques

Lieu : Salle Roffit – 94 route de Bellevue – 16710 St Yrieix

### ► Partenaires



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

 [Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto: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](http://camieg.fr)

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Du stress à la sérénité à St Yrieix

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 19 septembre – 10h à 12h**

*Animée par un(e) psychologue - psychothérapeute*

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

**Vendredi 29 septembre – 10h à 12h**

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

*Animé par un(e) 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

**Mardi 3 octobre – 10h à 12h**

#### Atelier 1 : L'activité physique (1h)

*Animé par un(e) enseignant(e) en activité 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 un(e) sophrologue*

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

### ▶ Entretien individuel de 30 mn (facultatif)

*Sur inscription*

*Animé par un(e) psychologue*

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

