

## 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))

ou en ligne sur

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIOUMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

### ► Informations pratiques

Lieu : Adresse : CMCAS Agen 1 rue Jean RODES 47200 LE PASSAGE



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

[camieg.fr](http://camieg.fr)



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

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

# PARCOURS DE PRÉVENTION

## Du stress à la sérénité

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 21 mars 2023 – 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 28 mars 2023 – 10h à 12h**

#### Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

*Durée : 1h*

*Animé par une psychologue*

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 ?

### ▶ Séance 3 : Mises en pratique

**Mardi 4 avril 2023 – 10h à 12h**

#### Atelier 1 : L'activité physique

*Durée : 1h*

*Animé par une éducatrice sportive*

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

#### Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

*Durée : 1h*

*Animé par une sophrologue*

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

### ▶ Entretien individuel (facultatif)

*Sur inscription, date à déterminer*

*Animé par une psychologue*

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

