

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
- Téléphone
- Via le lien suivant :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk4biU5OW0lOTglQUlM%3D&a=JTk2ayU5M2glOUlMIQTk%3D>

► Informations pratiques

Un ordinateur ou tablette, une webcam et une bonne connexion internet suffisent.
Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées lors de votre inscription.



Prévention Santé



► Parcours de prévention en visioconférence

Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX



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 en visio-conférence

Participez aux 5 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

Mercredi 31 mai 2023 – 18h à 19h30

Animée par une psychologue

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

▶ Séance 2 : Initiation à la psychologie positive

Lundi 5 juin 2023 – 18h à 19h

Animée par une psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?
Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Séance 3 : Initiation à la méditation pleine conscience

Lundi 12 juin 2023 – 18h à 19h

Animée 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 4 : L'activité physique

Lundi 19 juin 2023 – 18h à 19h

Animée par un enseignant en activité physique adaptée

physique adaptée

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

▶ Séance 5 : Initiation à la sophrologie

Lundi 26 juin 2023 – 18h à 19h

Animée 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 ?

