



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Du stress à la sérénité

## Rendez-vous à Limoges à partir du 3 février

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



ATELIER

### Séance 1 Mieux connaître son stress

Lundi 3 février, de 10h à 12h

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

*Animée par un psychologue*



ATELIER

### Séance 2 Mieux gérer son stress

Lundi 10 février, de 10h à 12h

**Découverte des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être**

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

*Animé par un psychologue*

**En quoi consiste la psychologie positive ?**

**Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?**

#### ▶ Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

*Animé par un psychologue*

**En quoi consiste la méditation pleine conscience ?**

**Quels sont ses effets sur mon bien-être ?**

# AU PROGRAMME (suite)

## Séance 3 Mieux gérer son stress

Lundi 17 février, de 10h à 12h



**Découverte des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être**

### ► Atelier 1 : L'activité physique

*Animé par une enseignante 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

*Animé par une sophrologue*

**En quoi consiste la sophrologie ?**

**Quels sont ses effets sur mon bien-être ?**



## Entretien individuel (Facultatif)

### ► Participation sur inscription

*Animée par un psychologue*

**Quel bilan pour mon parcours ?**

**Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?**

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Salle CHEOPS 87 – 55 rue de l'Ancienne Ecole Normale d'Instituteurs, 87000 Limoges

Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message au 06.47.15.93.18.

#### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/01/2025 :

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- Par téléphone : 06.47.15.93.18
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre ou sur

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flasher  
le QR Code

► **Rendez-vous le lundi 3 février à 10h**