

## 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

Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine – 05 24 57 25 15 (répondeur prévention) – [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)

Inscription possible par téléphone, mail, en ligne

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5biU5OWwIOUQIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQTk%3D>

Ou via le QR Code



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention - Actifs

## Du stress à la sérénité

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



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine  
80 avenue 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 En visioconférence

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

**Jeudi 6 octobre 2022 – 18h à 19h30**

*Animée par un(e) psychologue- psychothérapeute*

Le stress : quels origines, effets, signaux ?

Puis-je agir sur mon stress ?

### ▶ Séance 2 : Initiation à la psychologie positive

**Jeudi 13 octobre 2022 – 18h à 19h**

*Animé par un(e) psychologue-psychothérapeute*

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

### ▶ Séance 3 : Initiation à la méditation pleine conscience

**Jeudi 20 octobre 2022 – 18h à 19h**

*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 4 : L'activité physique

**Jeudi 27 octobre 2022 – 18h à 19h**

*Animé par un éducateur sportif*

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

### ▶ Séance 5 : Initiation à la sophrologie

**Jeudi 3 novembre 2022 – 18h à 19h**

*Animée 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-psychothérapeute*

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

