

## 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 (en visioconférence ou par téléphone).

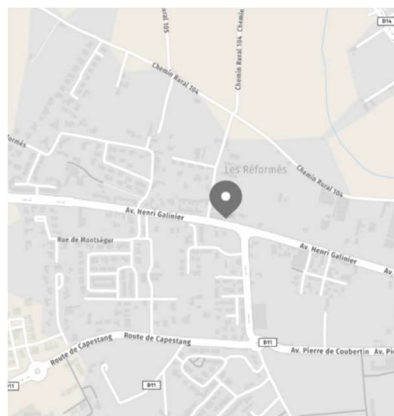
### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 05 81 91 65 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel, téléphone ou en ligne sur <https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWklOTklQlI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUlMQTk%3D>

### ► Informations pratiques

Salle SLVie de Béziers,  
Centre de loisirs de la Barthe,  
82 avenue Henri Galinier 34500 Béziers



Google Maps - ©2012 Google



## Prévention Santé



### ► Parcours de prévention

## Du stress à la sérénité

camieg.fr



Antenne Camieg Occitanie  
12 place Saint Etienne 31000 Toulouse



camieg-prevention-occitanie@camieg.org



05 81 91 65 15 (répondeur Prévention)

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## PARCOURS DE PRÉVENTION

### Du stress à la sérénité à Béziers

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 24 janvier 2023, de 14 h à 16 h

Animée par une psychologue

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

### ▶ Séance 2 : Mises en pratique

Mardi 31 janvier 2023, de 14 h à 16 h 30

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h30

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 7 février 2023, de 14 h à 16 h

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

Animé par un enseignant 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

Durée : 1h

Animé 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 ?

