



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous à CAHORS

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 25 Mars 10h-12h

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

Animée par une psychologue



Séance 2 Mieux gérer son stress

Mardi 01 Avril 10h-12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

▶ Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Animée 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

Animée par une 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

Mardi 8 Avril 10h-12h

► Atelier 1 : L'activité physique

Animée 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

Animée par une sophrologue

En quoi consiste la sophrologie ?

Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?



Entretien individuel (Optionnel)

► Sur inscription

Animée par une psychologue

Quel bilan pour mon parcours ?

Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Gymnase CMCAS
500 Avenue Maryse Bastié
46 000 CAHORS



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 sur notre boîte vocale prévention.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 18/03:

- Par courriel : camieg-prevention-antenne@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou en cliquant sur le lien :
<https://www.evalandgo.com/f/241578/4pwM7z9rovy2KlKZM5DBx4>



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