

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Si vous souhaitez participer au parcours de prévention en visioconférence interactive, il est nécessaire de vous y inscrire. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances. L'entretien individuel est facultatif. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre messagerie vocale prévention au 02 53 59 11 15.

Les inscriptions sont possibles par courriel (camieg-prevention-pdl@camieg.org), par téléphone au 02 53 59 11 15 ou [en ligne](#).



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur – 44000 Nantes



camieg-prevention-pdl@camieg.org



02 53 59 11 15 (répondeur Prévention)

Prévention Santé



► Parcours de prévention

Du stress à la sérénité

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité à partir du mardi 27 septembre à 10h

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

Depuis chez vous, à l'aide d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur, participez à notre parcours de prévention pour mieux gérer son stress au quotidien.

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 27 septembre, de 10h à 12h

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

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Mardi 4 octobre, de 10h à 12h

- Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive

Durée : 1h

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

- Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

Durée : 1h

En quoi consiste la méditation pleine conscience ?
Quels sont ses effets sur mon bien-être ?

▶ Séance 3 : Mises en pratique

Mardi 11 octobre, de 10h à 12h

- Atelier 1 : L'activité physique

Durée : 1h

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

- Atelier 2 : Initiation à la sophrologie

Durée : 1h

En quoi consiste la sophrologie ?
Quels bienfaits sur ma santé peut-elle apporter ?

▶ Entretien individuel (facultatif)

Sur inscription

Quel bilan pour mon parcours ?
Comment appliquer ces pratiques au quotidien ?