Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

PARCOURS PRÉVENTION

Du stress à la sérénité

Rendez-vous les 19, 26 mars et 2 avril, à Saint Nazaire

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- Reconnaître vos sources de stress, vos tensions physiques et mentales.
- Identifier et mieux connaître vous ressources pour vous sentir bien.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

ATELIER

Séance 1 Mieux connaitre son stress

Mercredi 19 mars, de 10h à 12h

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

Animée par une psychologue

ATELIER

Séance 2 Mieux gérer son stress

Mercredi 26 mars, de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

Activité 1 : Initiation à la psychologie positive

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

Activité 2 : Initiation à la méditation pleine conscience

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

Animée par un psychologue

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Séance 3 **Mieux libérer ses tensions**

Mercredi 2 avril, de 10h à 12h

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur la gestion du stress

▶ Activité 1 : L'activité physique

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

Animée par un éducateur sportif

▶ Activité 2 : Initiation à la sophrologie

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

Animée par une sophrologue

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

PRÉSENTIEL

A Saint Nazaire (44600) – Maison des Associations AGORA
Avenue Albert de Mun – Salle 3

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.

Renseignements et inscriptions

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

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 12/03/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En flashant le QR Code ci-contre

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