

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation



Il s'agit d'un parcours de prévention organisé en partenariat avec la CMCAS de Metz EDF.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

L'entretien individuel est facultatif.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 55 66 06 15.

Les inscriptions sont possibles par :

- Par téléphone : 03 55 66 06 15
- Par courriel : camieg-prevention-grandest@camieg.org
- En ligne : <https://app.urlweb.pro/s/index.php?id=JTk5aSU5MmloOTclQjE%3D&a=JTk2ayU5M2gOUUMlQk%3D>

► Informations pratiques

Les séances se dérouleront à la salle Roy au 1er étage de la CMCAS de Montigny les Metz (Allée Philippe Lebon)



Prévention Santé



► Parcours de prévention

Du stress à la sérénité

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

Camieg



Camieg

PARCOURS DE PRÉVENTION

Du stress à la sérénité à Metz

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 26 avril de 10h à 12h, Animée par un psychologue

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

▶ Séance 2 : Mises en pratique

Mardi 3 mai de 10h à 12h

- **Atelier 1 : Initiation à la psychologie positive**

Durée : 1h

Animé par un psychologue

En quoi consiste la psychologie positive ?

Quelles améliorations sur ma santé peut-elle apporter ?

- **Atelier 2 : Initiation à la méditation pleine conscience**

Animé par un praticien MBSR

Durée : 1h

(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

Jeudi 12 mai de 14h à 15h

- **Atelier 1 : L'activité physique**

Durée : 1h

Animé par un éducateur sportif

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 un sophrologue

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 ?

