



DU STRESS A LA SERENITE



AU PROGRAMME

Séance 1 Mieux connaître son stress

► Mercredi 04 juin de 10h à 12h

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

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne



Séance 2 Mieux gérer son stress

► Mercredi 04 juin de 13h30 à 15h30

Découvertes des activités & leurs améliorations possibles sur le bien être

- **Activité 1** : Initiation à la psychologie positive
- **Activité 2** : Initiation à la méditation pleine conscience

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne



Séance 3 Mieux libérer ses tensions

► Jeudi 05 juin de 13h30 à 14h30 et de 15h à 16h

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

- **Activité 1** : L'activité physique
- **Activité 2** : Initiation à la sophrologie

Animée par Mr CHEKHEMANI - Educateur sportif, et Mme DEBRUYNE – Sophrologue



Entretien individuel Optionnel

En complément des séances, un entretien individuel avec la psychologue vous sera proposé pour obtenir des conseils personnalisés.

Animée par Aurélie BOISARD – Psychologue clinicienne



► INFORMATIONS PRATIQUES

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.** Les frais d'inscription et de participation sont entièrement pris en charge par la Cavimac.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AVANT LE 27/05/2025

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription sur <https://bit.ly/prevention-Stress-Calvados-Juin-2025> ou via le QR code :



Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code