

► Atelier prévention

LE SOMMEIL DE A à Zzz...

Comprendre son sommeil

Parce que son impact sur notre santé et notre bien-être est important, venez découvrir et comprendre votre sommeil ainsi que les bonnes pratiques pour le préserver ou l'améliorer au quotidien.

Échanger avec des professionnels

Les intervenants vous proposeront des conseils pratiques et exercices simples à reproduire chez vous pour améliorer la qualité de votre sommeil au quotidien.

La convivialité d'un groupe

« Le sommeil de A à Zzz... on en apprend tous les jours ! », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires :



► Infos pratiques

Atelier en visio conférence interactive

Vous pouvez participer tout en restant chez vous. Pour cela, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent.

Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.



Antenne IDF



camieg-prevention-idf@camieg.org



01 77 93 14 18 (répondeur Prévention)



Prévention Santé



► Atelier prévention

LE SOMMEIL DE A à Zzz...

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



LE SOMMEIL DE A à Zzz...

Savez-vous que le sommeil joue un rôle important sur votre santé et votre bien-être ?

AU PROGRAMME

Atelier en 3 séances collectives en visioconférence interactive

► Le sommeil : son fonctionnement

► Jeudi 9 Juin de 09h00 à 10h30

► Pour mieux connaître le fonctionnement normal et pathologique du sommeil, les facteurs et comportements favorables à un sommeil de bonne qualité.

► Animé par Mme Fanny Faugeron-Kimhi

► Mon sommeil en détail

► Jeudi 16 Juin de 09h00 à 10h30

► Discussion sur les idées reçues autour du sommeil. Les bonnes habitudes à adopter pour s'endormir et dormir dans de bonnes conditions.

► Animé par Mme Fanny Faugeron-Kimhi

LE SOMMEIL DE A à Zzz...

En complément de cette seconde séance collective, un entretien personnalisé avec l'intervenant vous sera proposé, si vous le souhaitez, pour échanger individuellement sur l'agenda du sommeil et d'éventuelles problématiques.

► Sommeil, stress et fatigue : quels liens ?

► Jeudi 23 Juin de 09h00 à 10h30

► Découvrons les liens entre sommeil, stress, fatigue, etc. et expérimentons une technique de gestion du stress et de la fatigue

► Animé par Mme Fanny Faugeron-Kimhi



► Atelier prévention

MODALITES D'INSCRIPTIONS

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.

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au **01 77 93 14 18**.

Les inscriptions sont possibles par courriel :

camieg-prevention-idf@camieg.org

ou directement en ligne en suivant le lien ci-dessous :

<https://app.urlweb.pro/s/index.php?a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk=&id=JTk3cCU5N28IOUIIQUM=>

Attention, le nombre de places est limité.

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Déléguée à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org