

Stressé ?

6 séances pour retrouver un équilibre



Si le stress, fait partie de la vie, il peut aussi être source de mal-être, d'anxiété, de troubles du sommeil, de douleurs...



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

La participation aux frais

- Non-membre MC : 125 EUR
- Membre MC : 60 EUR
- Membre MC BIM ou OMNIO : 30 EUR



Ce prix comprend :

- la participation aux 6 séances
- une farde (complétée à chaque séance par un chapitre spécifique)
- un CD de relaxation et d'exercices de respiration

Pour s'inscrire

Renvoyez le talon ci-contre à l'adresse indiquée au verso.

Après réception de votre talon d'inscription, un courrier de confirmation avec bulletin de virement vous sera envoyé.

⚠ Le nombre de places est limité !

Un doute ? Une question ?

N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus !

➔ **Service Infor Santé**

Tél. : 081 24 48 47

E-mail : infor.sante.namur@mc.be

Ed. resp. : A. Verhamme, rue des Tanneries 55, 5000 Namur, 09/2010

VOUS N'ÊTES PAS ENCORE MEMBRE DE LA MUTUALITÉ CHRÉTIENNE ?

Consultez notre site Internet

www.mc.be ou appelez

le 0800 10 9 8 7.



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.



La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

affranchir au
tarif normal

Gersende HANON
MC Namur
rue des Tanneries 55
5000 Namur

Stressé ?

Que vous soyez un peu, beaucoup ou pas stressé, ce module peut vous être utile !

Le programme "Stressé ?

6 séances pour retrouver un équilibre" n'est pas une thérapie.

Il a pour but de vous aider à comprendre votre stress et ainsi, pouvoir mieux le gérer au quotidien.

Les séances sont organisées en grand groupe et ne demandent pas d'implication personnelle.

Des outils vous seront remis lors des séances pour vous permettre, si vous le voulez, de travailler chez vous les points abordés.



En pratique...

Le programme

- **Session 1** : Mieux comprendre le stress
- **Session 2** : Corps stressé/corps ressource : prendre soin de son corps pour mieux gérer le stress
- **Session 3** : Mieux vivre avec les pensées et les croyances
- **Session 4** : Influencer le stress en travaillant sur les comportements
- **Session 5** : Construire de nouveaux repères pour gérer les émotions, l'anxiété, les paniques et les problèmes de sommeil
- **Session 6** : Construire de nouveaux repères pour appréhender les sentiments dépressifs et le burn-out

D'autres thématiques transversales seront abordées comme "mieux vivre avec ses émotions" et "gérer son temps".

Le cycle est ouvert à tous, dès 18 ans.

La participation à l'ensemble des séances n'est pas obligatoire, mais le prix reste fixe pour l'ensemble du cycle.

Il aura lieu à la MC Namur, rue des Tanneries 55, 5000 Namur, au 4^{ème} étage*, aux dates suivantes, de 18h30 à 20h30 :

- lundi 8 novembre,
- lundi 15 novembre,
- lundi 22 novembre,
- lundi 29 novembre,
- lundi 6 décembre,
- et lundi 13 décembre.

* La salle est accessible aux personnes à mobilité réduite et le parking est aisé.

Talon d'inscription

Nom :
Prénom :
Rue et n° :
CP et localité :
Tél./GSM :
E-mail :

Je suis :
 non-membre MC
 membre MC
 membre MC BIM ou OMNIO

collez ici une vignette de mutuelle

Je m'inscris au cycle de 6 soirées sur la gestion du stress "Stressé ? 6 séances pour retrouver un équilibre".
Je recevrai par retour de courrier la confirmation de mon inscription ainsi que le bulletin de virement.

J'autorise la MC à me tenir informé(e) de ses actions.

Signature

Les données à caractère personnel que vous nous communiquez seront utilisées pour la bonne organisation des séances d'information et pour répondre à votre éventuelle demande d'informations. Elles ne peuvent être communiquées à des tiers. Vous avez le droit de consulter, corriger ou supprimer gratuitement et sur simple demande vos données et de vous opposer au traitement de celles-ci à des fins de marketing direct. Responsable du traitement des données : MC Namur, service MC, rue des Tanneries 55 à 5000 Namur.

