Efficace et serein : être autonome dans la gestion du stress

Organisée en partenariat avec CIVAM Bio 34

OBJECTIFS

Savoir gérer de manière autonome son équilibre mental grâce à la compréhension de son fonctionnement et à la pratique de techniques efficaces et simples à mettre en œuvre quotidiennement.

ENJEUX

Les agriculteurs sont soumis quotidiennement à un fort stress à la fois mental et physique, qui peut avoir des répercussions sur la santé et sur l'efficacité de la ferme. Des outils simples et opérationnels peuvent permettre d'y remédier ! Animé par Jean-François Cavalier, ancien maraicher ayant pratiqué différentes techniques de gestion du stress et des émotions depuis de nombreuses années ainsi que tout au long de sa vie d'agriculteur, cette formation largement axée sur la pratique sera l'occasion de prendre du recul et d'améliorer tant votre efficacité que votre qualité de vie au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

CONTENU

• La place centrale de l'agriculteur et de sa santé mentale et physique dans la réussite de l'entreprise
• Les trois clés : S'arrêter et prendre du recul – Se comprendre – Cultiver la sérénité
• Découverte et pratique de techniques favorisant l'équilibre psychologique et corporel
• Mise en œuvre quotidienne : opportunités, obstacles, planning de pratique personnalisé

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
FD CIVAM du Gard

DURÉE : 1 jour(s)
DATE LIMITE : 08/03/2021

TARIFS

Non agricole	**175 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

Autres situations (salarié, demandeurs d'emploi, RSA, ...): nous contacter

ATTESTATION
Aucune

RENSEIGNEMENTS
Stéphanie HOSFORD
hosford@civamgard.fr
FD CIVAM du Gard
216 Chemin de campagne
30250
SOMMIERES
Tel. 04.66.77.10.83
Tel 06 33 29 91 44
N° d'organisme de formation :
91.30.00.40.930

NOTE : Apportez votre pique-nique !

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
09/03/2021	à définir 30250 Gard	Jean-François Cavalier, formateur et ancien maraicher

THÈMES

Création d\'activité / diversification
Pratiques et productions agricoles
Gestion d\'entreprise
Santé
Agriculture durable

FINANCEURS

VIVÉA
Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation (Voir la fiche)