

# Gestion sereine de ma ferme

## PUBLIC CIBLE

Agriculteurs et agricultrices du département et des départements limitrophes

## OBJECTIFS

Apprendre à limiter son stress sur son exploitation et mobiliser son énergie sur l'action

## ENJEUX

Le milieu agricole est très exigeant et due à de multiples raisons, objectives et subjectives, mécaniques et organisationnelle, la surcharge au travail est un véritable enjeu en agriculture aujourd'hui. Les agriculteurs doivent apprendre à composer avec les aléas de la météo, les fluctuations des marchés mondiaux, des tendances alimentaires, des politiques environnementales, etc. Cela amène parfois les producteurs et productrices à vivre une charge importante de stress. Il existe peu de métiers où les acteurs doivent jongler avec autant d'impondérables sur lesquels ils n'ont pas de contrôle. L'isolement qu'apporte le métier est également un facteur inhérent au monde agricole et qui augmente la charge mentale. C'est pourquoi l'ADDEAR 12 met en place une formation autour de la gestion du stress et la charge mentale en agriculture, avec la MSA.

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

## CONTENU

Le stress : définition et manifestations physiologiques et comportementales

Reconnaître les indicateurs et les symptômes du stress : les facteurs et les indicateurs  
Proposer des mesures de préventions : les niveaux d'action (organisationnels, individuels...); études de cas  
Affirmation de soi et maîtrise émotionnelle, prévention et réponse aux pressions, mobilisation de son énergie pour l'action  
Bilan de fin de formation

## MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Responsable Prévention des Risques Professionnels, MSA

## MOYENS MATÉRIELS

Salle équipée.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan de fin de formation, évaluation des acquis et de la satisfaction par les participants et suites envisagées. Nous utiliserons une grille d'auto-évaluation, d'utilisation intuitive et également un questionnaire d'évaluation de la satisfaction qui permet aux bénéficiaires d'exprimer leurs attentes pour la suite ainsi que leur satisfaction ou leur désaccord selon des axes variés : organisation logistique, rythme de la formation, qualité des interventions. Une évaluation orale collective est réalisée en complément du questionnaire.

## DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

Formation portée par l'ADDEAR de l'Aveyron, N°OF : 73 12 00 41 012

## RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

## Infos complémentaires

### ORGANISÉE PAR

ADDEAR de l'Aveyron

**DURÉE** : 1 jour(s)

**DATE LIMITE** : 28/03/2024

### MODALITÉS D'ACCÈS

Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription.

### TARIFS

Adhérent **203 €**

Non adhérent **203 €**

Non agricole **203 €**

VIVEA **Gratuit**

Formation prise en charge par VIVEA, Pôle Emploi. Nous contacter pour d'autres prises en charge financières ou modalités de financement

### ATTESTATION

Aucune

### RENSEIGNEMENTS

Hélène Blanc  
addear12@orange.fr  
ADDEAR de l'Aveyron  
La Maison des Paysans  
7 Côte d'Olemps  
12510  
Olemps  
Tel. 05-65-67-44-98  
N° d'organisme de formation :  
73120041012

### MENTIONS

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Merci de nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

**NOTE** : Pour s'inscrire, contactez-nous par mail ou par tél. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite. Le repas est partagé

**DATES, LIEUX ET INTERVENANTS**

Date	Lieu	Intervenant
11/04/2024	Maison des Paysans 12510 Aveyron	Responsable Prévention des Risques Professionnels, MSA

**THÈMES**

Environnement / Ecologie au quotidien

**FINANCEURS**

VIVEA Pôle Emploi

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