Gérer son stress et sa charge mentale sur sa ferme

PUBLIC CIBLE

Agriculteurs.trices et porteurs de projets de l'Aveyron et 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

Apports théoriques
Echanges et discussions

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,qualiopi,datadock

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

ADDEAR de l'Aveyron

DURÉE : 1 jour(s)

DATE LIMITE : 10/06/2022

MODALITÉS D'ACCÈS

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

TARIFS

Adhérent	**168 €**
Non adhérent	**168 €**
Non agricole	**168 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

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

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

Elisa MICHEL
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
20/06/2022	Maison des Paysans 12510 Aveyron	MSA

FINANCEURS

VIVEA Accompagner Former Cultiver l'avenir

pôle emploi

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