Prenons le temps...en agriculture

Gagner en efficacité et en qualité de vie dans son activité agricole

PUBLIC CIBLE

Porteur·ses de projet et paysan·nes de l'Ariège et des départements limitrophes

OBJECTIFS

Développer des compétences dans l'organisation de son temps de travail et dans son rapport au temps, dans l'objectif de gagner en efficacité et en qualité de vie dans son activité agricole.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

J1
- Accueil, présentations, démarrage et collecte des attentes : tour de table des stagiaires et présentation du cadre de la formation, recueil des attentes.
- Rapport au temps et choix stratégiques
1. Identifier son rapport au temps
Avoir des repères pour identifier son rapport au temps (temps mêlés, temps distincts ? Plaisir ou pas à s'organiser?).
Attentes : ce que chacun voudrait voir évoluer dans son organisation, dans la répartition de son temps (au travail,
dans sa vie sociale, ses engagements, sa famille, et pour soi-même), dans les résultats obtenus...
2. Choix stratégiques
Du point de vue du temps et de l'organisation du travail, certains choix sont stratégiques : mode de production et de
commercialisation, temps de production / temps de vente, choix d'investissements pour gagner du temps...
Témoignages, échanges, repères, pistes de solution ou d'exploration
- Mise en pratique d'outils pour gérer son temps
s'organiser et anticiper à l'année
s'organiser à la semaine (diagrammes, listes, des pleins et des vides)
réduire les pics sur certaines périodes (rétroplanning, gestion des pics de travail)
gérer son temps à la journée : quelques trucs pour être plus efficaces

J2
- Identifier les voleurs de temps au quotidien et y remédier
- Identifier les causes et conséquences du stress pour le limiter au quotidien
identifier les causes du stress (temps, urgences, incertitudes météo, etc.)
et y remédier : mettre en oeuvre des outils et méthodes afin de retrouver de l'organiser et de la sérénité

Je m'inscris à cette formation !

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation s'appuie sur des situations concrètes et des difficultés rencontrées par les participants.
Méthodes pédagogiques : La formation alterne des travaux d'analyse et de mises en situation, des exercices permettant d'ouvrir des pistes, qui sont consolidées par l'apport de repères théoriques puis mises en pratiques.
Supports pédagogiques : Un livret pédagogique est distribué aux participants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR

ADEAR 09

DURÉE : 2 jour(s)

DATE LIMITE : 14/01/2026

MODALITÉS D'ACCÈS

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.

Je m'inscris à cette formation !

TARIFS

Adhérent	**644 €**

Finançable par le fond de formation Vivea

Frais pédagogiques : 574€ Pris intégralement en charge par Vivéa dans la limite de l'enveloppe annuelle. D'autres financements sont mobilisables, nous prendrons contact avec vous une fois le formulaire d'inscription rempli.

ATTESTATION

Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS

Maxime Moine
adear.09@orange.fr
ADEAR Ariège
ADEAR 09
32 Av du Général de Gaulle
09000 Foix

09000
Foix
Tel. 05 34 14 61 79

MENTIONS

Je m'inscris à cette formation !

SATISFACTION : 97% sur l'ensemble de nos formations

Au cours de la journée des temps de régulation permettent de réajuster le contenu et de s'adapter à l'évolution des participants et de leurs besoins.
Les mises en pratiques à travers des mises en situation, des travaux de groupes ou de sous-groupes et d'exercices sont autant d'occasions pour évaluer la progression du groupe et réajuster le rythme et le contenu de la formation.
Un questionnaire d'auto-évaluation des acquis est également proposé aux stagiaires en fin de formation.

NOTE : Repas tiré du sac et partagé pour celleux qui le souhaitent

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

Formation portée par l'ARDEAR Occitanie
N°OF : 91 30 02 803 30

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
29/01/2026	ADEAR 09 32 Avenue du général de Gaulle 09000 Ariège	Annie Le Fur, formatrice en analyse de pratique professionnelle, régulation d'équipe, gestion des conflits et gestion du temps et des priorités au sein de la structure Entre Temps.
30/01/2026	ADEAR 09 32 Avenue du général de Gaulle 09000 Ariège	Annie Le Fur, formatrice en analyse de pratique professionnelle, régulation d'équipe, gestion des conflits et gestion du temps et des priorités au sein de la structure Entre Temps.

FINANCEURS

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