Après la saison : je pense à mon bien-être !

PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse aux agriculteurs et agricultrices :
- cherchant à améliorer leur fonctionnement,
- et/ou ayant des conditions de travail difficiles,
- et/ou vivant des relations conflictuelles,
- et/ou ayant besoin de plus de temps libre,
- et/ou vivant une problématique de management, de recrutement et/ou tout autre type de difficultés qui méritent de chercher plus de bien-être et d'efficacité dans leur travail.
Cette formation s'adresse aux contributrices et contributeurs de la région Occitanie à jour de leur contribution MSA. Cette formation n'est pas adaptée aux personnes en phase d'installation, ni aux personnes en grande difficulté pour lesquelles des dispositifs d'accompagnement plus spécifiques peuvent être proposés.

Cette formation se fera en petit groupe de maximum 8 personnes maximum pour favoriser échange et proximité.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de sa situation au regard de l'efficacité et du bien-être au travail à la ferme
- Engager une démarche de changement pour initier un plan d'action avec des solutions envisageables

ENJEUX

A l'issue de cette formation, les participant.es seront capables de :
- mettre en lumière leur situation en termes d'efficacité et de bien-être au travail à la ferme
- se mettre en mouvement pour améliorer leur efficacité et leur bien-être au travail à la ferme

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

Jour 1 : Séance 1 : mettre en lumière sa situation en termes d'efficacité et de bien-être au travail à la ferme
Matin : Evaluer son positionnement personnel en lien avec l'efficacité et bien-être au travail à la ferme: Se questionner, réfléchir sur soi-même, identifier ses difficultés, ses zones de génie, ses motivations intrinsèques.
Après-midi : Evaluer son positionnement professionnel en lien avec l'efficacité et le bien-être au travail à la ferme: Interroger son projet (son exploitation, son environnement de travail, son contexte de travail, son organisation, ses déplacements etc), ses forces, ses faiblesses, ses opportunités, ses menaces.

Jour 2 : Séance 2 : se mettre en mouvement pour améliorer son efficacité et son bien-être au travail à la ferme
Matin : Acquérir une posture de changement, se préparer à agir, identifier les leviers pour décider.
Après-midi : Identifier les points à travailler, les décisions à prendre, les solutions envisageables en visant des résultats simples et atteignables en termes d'efficacité et de bien-être au travail grâce à l'élaboration d'un plan d'actions simple.
Evaluer les changements vécus depuis le début de la formation et qui impactent son efficacité et son bien-être au travail à la ferme.

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
ADEAR du Lot

DURÉE : 2 jour(s)
DATE LIMITE : 18/11/2025

MODALITÉS D'ACCÈS
Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription, 10 jours avant la formation.

TARIFS
Finançable par le fond de formation Vivea
Coût journée VIVEA : 336 € // Pour les personnes non

ATTESTATION
Aucune

RENSEIGNEMENTS
Catarina Pereira de Carvalho
adearlot@orange.fr
ADEAR du Lot
Place de la Halle
46320 ASSIER
Tel. 07 86 81 56 50

46320
ASSIER
Tel. 07 86 81 56 50
N° d'organisme de formation : 73 46 00282 46

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.

SATISFACTION : 87
NOTE : Repas tiré du sac-partagé le midi

Cette formation sera animée en mode expérientiel et participatif : l'intégration des apports et du contenu se fait par la participation et la production des stagiaires : brainstorming, ateliers et travaux de groupe, mises en situation auxquelles sont données un feed-back consctructif, avec des temps de restitutions individuelles ou collectives et l'élaboration d'un
plan d'action. Lorsque la météo le permet, la formation se fera en plein air.

MOYENS MATÉRIELS

Les 5 facteurs de l'efficacité et du bien-être au travail (source Vivea) seront questionnés pendant la formation et seront abordés dans les ateliers. En terme de moyens matériels, un paperboard sera utilisé ainsi que des outils (papier, corbeille, feutres etc) pour chaque atelier.
Il sera remis un livret de formation synthétique aux stagiaires en fin de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Auto-évaluation accompagnée à chaque fin de séance (journée) + questionnaire de satisfaction pendant le dernier jour de la formation

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

73 46 00282 46

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant
17/11/2025	Centre social et culturel REISSA, Yourte 46320 Lot	Marie-Mélanie Gibert, formatrice et fondatrice Feel Happy - Diplomée en Bachelor Gestion et Commerce - France - Instructrice et Mentor Happy Horse Happy Life - USA - Certifiée en Négociation d'influence par l'institut NERA - France - Membre NISI Nail it and Scale it by Kerwin Rae - Australie
18/11/2025	Centre social et culturel REISSA, Yourte 46320 Lot	Marie-Mélanie Gibert, formatrice et fondatrice Feel Happy - Diplomée en Bachelor Gestion et Commerce - France - Instructrice et Mentor Happy Horse Happy Life - USA - Certifiée en Négociation d'influence par l'institut NERA - France - Membre NISI Nail it and Scale it by Kerwin Rae - Australie

THÈMES

Réfléchir à ses pratiques | Gestion d\'entreprise | Communication | Santé

FINANCEURS

VIVÉA Accompagner. Former. Cultiver l'avenir. | OCAPIAT

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