Travailler en couple

PUBLIC CIBLE

Agriculteurs et agricultrices (actuels ou futurs) vivant en couple et souhaitant développer leurs capacités à œuvrer ensemble au sein d'une structure agricole

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capables de :
• Identifier les spécificités du travail en couple (ce qui est plus facile et ce qui pose question…)
• Vous situer / choix d'œuvrer ensemble plutôt que travailler ensemble…
• Identifier les points de vigilance pour allier bien-être et efficacité :
- besoins et comportements du couple au travail : différencier la place et rôle de chacun.e
- complémentarité et compatibilité, autodiagnostic de compatibilité et pistes pour la développer
- équilibre de la charge mentale et de la charge de travail (temps choisi vs temps subi)
- équilibre entre les logiques de don-contre don et de dû-rendu (ce que l'on compte et ce que l'on ne compte pas…)
• Acquérir des démarches pour maintenir une relation de qualité et communiquer de façon constructive (y compris en situation de crise) : gestion de l'agressivité et des tensions, outils pour une communication de qualité (écoute mutuelle, ouverture…), prise de décision à 2
• Acquérir des démarches pour concilier votre vie personnelle et professionnelle, prendre soin des différents niveaux de votre couple (conjugal, éventuellement parental, professionnel) : bulles d'insouciance, communication « décalée »…

ENJEUX

Vous vivez en couple et travaillez ensemble au sein d'une structure agricole et vous vous posez des questions :
- Comment faire pour que chaque membre du couple trouve vraiment sa place et se sente reconnu(e) ?
- Comment équilibrer au mieux la charge de travail et la charge mentale de façon à allier bien-être et efficacité et en tenant compte de l'ensemble de nos responsabilités (professionnelles et autres…) ?
- Comment prendre des décisions vraiment ensemble ?
- Que faire quand il y a des tensions, voire des crises ?
- Comment œuvrer ensemble tout en gardant un équilibre perso-professionnel satisfaisant pour les 2 ?

Cette formation de 2 jours est construite pour vous permettre d'avancer concrètement sur ces questions au sein d'un groupe accueillant et de pouvoir transférer à 2 les acquis de cette formation en situation réelle.

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

CONTENU

En J1 :
- Identifier les spécificités du travail en couple : les niveaux de couple et les impacts sur la vie perso-professionnelle. Travailler vs OEuvrer
- Identifier les points de vigilance pour allier bien-être et efficacité : besoins et comportements des couples au travail (place, rôle, organisation du travail), complémentarité et compatibilité
- Acquérir des démarches de communication constructive (écoute, ouverture, régulation des tensions) : techniques d'écoute active et de
questionnement, niveaux d'ouverture, niveaux d'écoute, gestion du stress et de l'agressivité
- Techniques pour « débrancher » quand c'est nécessaire : bulles d'insouciance, technique de communication « décalée »…
En J2 :
- Aborder les questions liées à l'argent et autres sujets sensibles : les 3 logiques de gestion de l'argent dans le couple, don-contre don et/ou
dû-rendu Et autres sujets sensibles : temps subi vs temps choisi, couple dans un collectif de travail…
- Prendre des décisions vraiment ensemble : créer du consensus et non faire des concessions, « ce qui serait idéal » vs « ce qui est acceptable »
- Pour chaque binôme, identifier des actions à mettre en place pour allier bien-être et efficacité

MODALITÉ D'ENSEIGNEMENT

présentiel

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Centrée sur les besoins des participant(e)s, la démarche sera vivante et participative avec des phases :
- d'apports visant la prise de recul, les prises de conscience et la réflexion
- de nombreux temps d'expérimentation des démarches proposées à 2 en couple (notamment concernant la communication et la prise de
décision)
- d'échanges permettant de donner du sens aux situations vécues et de découvrir comment utiliser concrètement les outils et démarches au-delà du temps en formation

MOYENS MATÉRIELS

Des supports écrits seront remis aux stagiaires tout au long de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Une autoévaluation des acquis sera réalisée en fin de formation

DÉCLARATION D'ACTIVITÉ DE L'OF

Initiatives Paysannes Territoires Hauts-de-France
N° déclaration activité : 31620187062
N° de SIRET : 40363228400044

RÉFÉRENCES QUALITÉ

qualicert

Infos complémentaires

ORGANISÉE PAR
Initiatives Paysannes

DURÉE : 2 jour(s)
DATE LIMITE : 03/11/2025

MODALITÉS D'ACCÈS
Les conditions générales de vente sont disponibles en suivant ce chemin :
https://www.agriculturepaysanne.org/IMG/pdf/doc000_cg
Le règlement intérieur est disponible en suivant ce chemin :
https://www.agriculturepaysanne.org/IMG/pdf/doc00_regl

L'inscription vaut acceptation

TARIFS

Adhérent	**60 €**
Non adhérent	**80 €**
Non agricole	**300 €**

Si paiement en fonds propres/ Occapiat = 300 €. Si mobilisation fonds (VIVEA, AIF sous réserve d'acceptation) = reste à charge 60€ ou 80€

ATTESTATION
Remise en fin de formation

RENSEIGNEMENTS
Cathie Queinnec
c.queinnec@initiatives-paysannes.fr
Initiatives Paysannes
23-25 rue du Dépôt
62000 Arras
N° d'organisme de formation : 31620187062

MENTIONS
Un aménagement personnalisé de la formation pour en améliorer son accessibilité peut être envisagé, contactez-nous directement.
Une autoévaluation sera réalisée et un certificat de réalisation sera délivré.
L'inscription vaut acceptation

SATISFACTION : Première session de formation
NOTE : modalités de repas à confirmer

DATES, LIEUX ET INTERVENANTS

Date	Lieu	Intervenant

24/11/2025	Cité de l\'Agriculture , salle de La Scarpe, 56 Av. Roger Salengro 62223 Pas-de-Calais	Brigitte CHIZELLE Sociologue d'intervention et formatrice Anime des formations-actions sur les thèmes relatifs au développement du niveau de coopération et des compétences relationnelles au sein des équipes, essentiellement dans le domaine agricole depuis 2002. Travaille en couple depuis longtemps… Cathie QUEINNEC, animatrice Agriculture Paysanne
25/11/2025	Cité de l\'Agriculture , salle de La Scarpe, 56 Av. Roger Salengro 62223 Pas-de-Calais	Brigitte CHIZELLE Sociologue d'intervention et formatrice Anime des formations-actions sur les thèmes relatifs au développement du niveau de coopération et des compétences relationnelles au sein des équipes, essentiellement dans le domaine agricole depuis 2002. Travaille en couple depuis longtemps… Cathie QUEINNEC, animatrice Agriculture Paysanne

THÈMES

Réfléchir à ses pratiques | Autres | S'installer en AP

FINANCEURS

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