



Formation

Faire le point sur son rapport au temps pour mieux vivre son travail et ses engagements
« J'ai pas le temps mais je me soigne »

22 janvier 2026 – Brignoles (à confirmer)

Objectifs de la formation : identifier des situations de tensions, de surcharge et acquérir des outils pour s'organiser, prioriser, faire des choix et prévenir le stress et les difficultés,

Public visé : agriculteurs et agricultrices du Var et des départements limitrophes

Pré-requis : Aucun.

Coût de la formation : 252 € pour 7 heures (1 jour) – à confirmer

Pour les cotisants VIVEA : prise en charge totale de la formation par VIVEA, dans la limite du plafond de 3000 €/an/contributeur

Pour les demandeurs d'emploi : possibilité de prise en charge, devis disponible si besoin

Pour les salariés : prise en charge possible par l'OPCO.

Non prise en charge par le CPF.

Retrouvez les [conditions générales d'utilisation](https://www.agriculturepaysanne.org/Se-former-1403) et le [règlement intérieur](https://www.agriculturepaysanne.org/Se-former-1403) sur notre site <https://www.agriculturepaysanne.org/Se-former-1403>

Durée et modalités de la formation : 1 jour (7heures) / 9h00 à 17h00 – 7 à 14 stagiaires / Repas tiré du sac le midi.

Une **attestation de formation** sera délivrée à chaque stagiaire suite à la formation.

<<Programme détaillé au dos >>

ARDEAR PACA
15 avenue Pierre Grand
84953 CAVAILLON CEDEX
mail : contact@ardearpaca.org

N° SIRET : 509 252 490 00032
N° Organisme de Formation : 93840372284

Renseignements et
inscription :
Oriane Mertz
07 77 83 07 44
Oriane.mertz@ardearpaca.org



Faire le point sur son rapport au temps pour mieux vivre son travail et ses engagements

« J'ai pas le temps mais je me soigne »

22 janvier 2026 – Brignoles (à
confirmer)



Programme de la formation

Intervenant : Guillaume Massein, expert de l'accompagnement

Matin

Accueil, interconnaissance et cadre

Rapport au temps et rapport aux autres

Identifier où ça coince : inventaire des situations de tension, approche factuelle et analyse de la situation

Après midi

Mieux vivre les situations de tension : centrage, organisation et priorisation

Identifier les outils mobilisables

Choisir et prendre soin

Apprendre à renoncer : identifier les actions parasites et les limiter

Prévenir le stress : s'organiser dans le temps et l'espace

Prendre plus de plaisir dans l'action

Clôture et bilan

Modalités pédagogiques :

Pédagogie active avec alternance d'apports théoriques, travaux dirigés en sous groupe, échanges, témoignages.

Modalités d'évaluation :

Evaluation individuelle par le formateur sur l'acquisition des compétences.
Auto-évaluation des stagiaires

Renseignements et

inscriptions Oriane Mertz

07 77 83 07 44

oriane.mertz@ardearpaca.org

Inscription jusqu'au 15 janvier 2026

Accès aux personnes en situation de handicap :

Nous contacter en amont de la formation pour prévoir des adaptations.

Indicateur de résultat : 92 % de satisfaction sur les formations 2024-2025



CREDIT D'IMPOT A LA FORMATION

Tout chef d'entreprise au régime du bénéfice réel peut bénéficier d'un crédit d'impôt lorsqu'il va en formation. Celui-ci est calculé sur la base du SMIC horaire dans la limite de 40 heures par an.

Plus de renseignements : www.vivea.fr

ETRE REMPLACE POUR PARTIR EN FORMATION

Afin de vous permettre de vous faire remplacer pendant que vous êtes en formation, certains départements/régions, ont signé des conventions entre VIVEA et le service de remplacement pour réduire le coût de ce service.

Plus de renseignements :
www.servicederemplacement.fr



Accompagner. Former. Cultiver l'avenir.