Efficace et serein

Co-organisée avec la FD CIVAM du Gard

Objectifs

Apprendre aux agriculteurs et porteurs de projets à gérer de manière autonome leur étal mental à travers la compréhension de son fonctionnement psychologique, et à la maîtrise de techniques quotidiennes simples pour gérer les situations stressantes.

Enjeux

Les agriculteurs sont soumis quotidiennement à un fort stress à la fois mental et physique. Les conditions detravail spécifiques à ces métiers et les tensions économiques pesant sur les exploitations agricoles ont des répercussions importantes sur leur état de santé. Pour faire face à ces situations courantes, les agriculteurs ont besoin de connaissances et d’outils simples etefficaces leur permettant de gérer de manière autonome leur équilibre psychologique afin de leur garantir une bonne santé tant mentale que physique.

Contenu

Présentation du plan du parcours de formation :
- Clef n°1: s’arrêter et prendre du recul (première approche de l’intériorité)
- Clef n°2: se comprendre
- Clef n°3: cultiver la sérénité
- Découvrir d’autres techniques favorisant l’équilibre psychologique et corporel
- Inventorier les techniques expérimentées le matin et les autres techniques vues précédemment. Les classer selon leur intérêt pour soi et leur accessibilité.
- Identifier les obstacles et les opportunités pour mettre en œuvre ces pratiques dans la vie courante
- Définir son planning de pratique à partir de ce qui précède

Infos complémentaires

Durée de la formation 1 jour(s)
Date limite d'inscription 09/03/2021

Tarifs

Adhérent 175€
Non adhérent 175€
Non agricole 175€

Plus de renseignements

Mendès Céline
celine.mendes@bio34.com
CIVAM bio 34
Maison des Agriculteurs B
Mas de Saporta CS 50023
34875
LATTES
Tel. 04 67 06 23 90
Fax. 04 67 06 55 75
N° d'organisme de formation :
91340782734

Taux de satisfaction : %

Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

09 mars 2021 (7hrs)	Mas de saporta, maison des agriculteurs 34000 Lattes	Jean François Cavalier. Ancien maraîcher, pratiquant de la méditation et du yoga depuis 20 ans, ayant pratiqué quotidiennement la méditation de pleine conscience (formation MBSR) dans lecadre de son activité professionnelle. Intervenant en milieu scolaire (formé et accrédité par l’Association Méditation Enseignement.)

Co-organisateur(s)

Financeur(s)

Financement de la formation et pièces à fournir

Les contributeurs VIVEA doivent être à jour de leur cotisation au fond de formation, les personnes en démarches d’installation doivent fournir l’attestation délivrée par le point info installation

Bulletin d'inscription

Nom _

Prénom _

Adresse : _

Code postal : _

Commune _

Courriel _

Téléphone _

EATP / cotisant de solidarité / PPP / demandeur d'emploi / autre : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

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