# Efficace et serein : être autonome dans la gestion du stress

## Organisée en partenariat avec CIVAM Bio 34

### Objectifs

Savoir gérer de manière autonome son équilibre mental grâce à la compréhension de son fonctionnement et à la pratique de techniques efficaces et simples à mettre en œuvre quotidiennement.

### Enjeux

Les agriculteurs sont soumis quotidiennement à un fort stress à la fois mental et physique, qui peut avoir des répercussions sur la santé et sur l'efficacité de la ferme. Des outils simples et opérationnels peuvent permettre d'y remédier ! Animé par Jean-François Cavalier, ancien maraicher ayant pratiqué différentes techniques de gestion du stress et des émotions depuis de nombreuses années ainsi que tout au long de sa vie d'agriculteur, cette formation largement axée sur la pratique sera l'occasion de prendre du recul et d'améliorer tant votre efficacité que votre qualité de vie au travail.

### Pré-requis

Aucun pré-requis

### Contenu

• La place centrale de l'agriculteur et de sa santé mentale et physique dans la réussite de l'entreprise
• Les trois clés : S'arrêter et prendre du recul – Se comprendre – Cultiver la sérénité
• Découverte et pratique de techniques favorisant l'équilibre psychologique et corporel
• Mise en œuvre quotidienne : opportunités, obstacles, planning de pratique personnalisé

### Infos complémentaires

**Durée de la formation** 1 jour(s)
**Date limite d'inscription** 08/03/2021

**Tarifs**
Non agricole 175€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Autres situations (salarié, demandeurs d'emploi, RSA, ...): nous contacter

**Plus de renseignements**
Stéphanie HOSFORD
hosford@civamgard.fr
FD CIVAM du Gard
216 Chemin de campagne
30250
SOMMIERES
Tel. 04.66.77.10.83
Tel 06 33 29 91 44
N° d'organisme de formation : 91.30.00.40.930

**Taux de satisfaction :** %

Apportez votre pique-nique !

**Modalités d'accès :**

### Dates, lieux et intervenants

| | | |
|---|---|---|
| **09 mars 2021** (7hrs) | à définir 30250 | Jean-François Cavalier, formateur et ancien maraicher |

### Co-organisateur(s)

### Financeur(s)

### Financement de la formation et pièces à fournir

### Bulletin d'inscription

Nom ________________________________________

Prenom ________________________________________

Adresse ________________________________________

________________________________________

________________________________________

Courriel ________________________________________

Tél ________________________________________

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