# Gérer son stress et sa charge mentale sur sa ferme

**Public cible**
Agriculteurs.trices et porteurs de projets de l'Aveyron et départements limitrophes

**Objectifs**
Apprendre à limiter son stress sur son exploitation et mobiliser son énergie sur l'action

**Enjeux**
Le milieu agricole est très exigeant et due à de multiples raisons, objectives et subjectives, mécaniques et organisationnelle, la surcharge au travail est un véritable enjeu en agriculture aujourd'hui. Les agriculteurs doivent apprendre à composer avec les aléas de la météo, les fluctuations des marchés mondiaux, des tendances alimentaires, des politiques environnementales, etc. Cela amène parfois les producteurs et productrices à vivre une charge importante de stress. Il existe peu de métiers où les acteurs doivent jongler avec autant d'impondérables sur lesquels ils n'ont pas de contrôle. L'isolement qu'apporte le métier est également un facteur inhérent au monde agricole et qui augmente la charge mentale. C'est pourquoi l'ADDEAR 12 met en place une formation autour de la gestion du stress et la charge mentale en agriculture, avec la MSA.

**Pré-requis**
Aucun pré-requis nécessaire

**Contenu**
Le stress : définition et manifestations physiologiques et comportementales

Reconnaître les indicateurs et les symptômes du stress : les facteurs et les indicateurs
Proposer des mesures de préventions : les niveaux d'action (organisationnels, individuels...); études de cas
Affirmation de soi et maîtrise émotionnelle, prévention et réponse aux pressions, mobilisation de son énergie pour l'action
Bilan de fin de formation

**Modalité d'enseignement**
présentiel

## Infos complémentaires

ADDEAR Aveyron

**Durée de la formation** 1 jour(s)
**Date limite d'inscription** 10/06/2022

**Tarifs**
Adhérent 168€
Non adhérent 168€
Non agricole 168€
gratuit pour les agriculteurs éligibles VIVEA
Formation prise en charge par VIVEA, Pôle Emploi. Nous contacter pour d'autres prises en charge financières ou modalités de financement

**Plus de renseignements**
Elisa MICHEL
addear12@orange.fr
ADDEAR de l'Aveyron
La Maison des Paysans
7 Côte d'Olemps
12510
Olemps
Tel. 05-65-67-44-98
N° d'organisme de formation : 73120041012

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.

**Taux de satisfaction :** %

Pour s'inscrire, contactez-nous par mail ou par tél. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite. Le repas est partagé

**Modalités d'accès :** Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription.

## Dates, lieux et intervenants

| | | |
|---|---|---|
| **20 juin 2022**<br>09:30 - 17:30 (7hrs) | Maison des Paysans<br>12510 Olemps | MSA |

## Financeur(s)

pôle emploi

vivea

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Adresse _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Tel _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Courriel _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _