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

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 09:30 - 17:30 (7hrs)	Maison des Paysans 12510 Olemps	MSA

Financeur(s)

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom ________________________________

Adresse ____
____

Tel ____

Courriel ____