

AU FAIT, COMMENT CA VA A LA FERME ? : 2 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Parce que la santé selon l'OMS n'est pas seulement l'absence de maladie mais **un état de complet bien être physique, mental et social**, offrez vous deux jours pour prendre soin de vous et prendre du recul

PREREQUIS

Absence de prérequis

PUBLIC

Agriculteurs et agricultrices

OBJECTIFS OPERATIONNELS

L'idée de cette formation est de :

- Prendre conscience de sa situation au regard du bien-être au travail
- Identifier ses difficultés et ses leviers d'actions
- Définir des objectifs de progrès et déterminer les solutions envisageables

Modalité d'évaluation: L'atteinte des objectifs sera évaluée à l'aide d'une grille d'autoévaluation des acquis

ANIMATION - INTERVENTION

Emmanuelle Ourtiga, formatrice en yoga et communication bienveillante et Zoé Sol animatrice technique au CIVAM AD 56 animeront cette formation.



Vendredi 13 janvier
Vendredi 3 mars

**Au Moulin de Lançay,
Questembert**

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 14h

Lieu: Moulin de Lançay,
Questembert

Date limite d'inscription:
7 jours avant la formation
(limité à 10 places)

TARIFS

60 € par jour de formation
pour les non adhérents (*sous
réserve d'éligibilité VIVEA*)

CONTACT

Zoé Sol-Mochkovitch
06 83 60 88 61
zoe.sol@civam.org

AU FAIT, COMMENT CA VA A LA FERME ? : 2 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

PROGRAMME J1

- Accueil, présentation du programme, co-construction du cadre de la formation, activité brise-glace
- Temps de relaxation et d'exercice de postures du corps
- Temps individuel et de groupe pour analyser pour soi différentes situations de travail: identification de situations difficiles, de freins, etc.
- Atelier pour identifier son pouvoir d'action et son pouvoir d'agir
- Bilan de la journée

PROGRAMME J2

- Accueil, présentation du programme, activité brise-glace
- Temps de relaxation et d'exercice de postures du corps
- Retour sur le cheminement, les évolutions depuis la première journée
- Débrief de situations vécues en groupe
- Temps individuel et de groupe pour créer son plan d'actions pour lever ses difficultés/freins au travail et se fixer des objectifs
- Bilan de la formation

ACCESSIBILITE

Si vous êtes une personne en situation de handicap, ou si vous souffrez d'un problème de santé particulier nécessitant une adaptation de la formation, n'hésitez pas à nous en parler lors de votre inscription.

METHODES MOBILISEES



Format: Présentiel

Moyens matériels:
paperboard, salle,
vidéoprojecteur



En plus des apports théoriques, le contenu de la formation se base également sur les échanges et le partage d'expériences (travaux de groupes, études de cas..)



Outils pédagogiques: Les supports pédagogiques seront remis aux stagiaires



Une attestation de participation sera délivrée aux participants à l'issue de la formation

EVALUATION DE LA FORMATION

Bilan écrit et oral de la formation