

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



Durée 1 jour

DATE 28 Janvier
2020

Intervenant

Jean-François Cavalier,
formateur
et ancien maraîcher



co-organisation CIVAM Bio 34



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 maraîcher 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.

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.

Programme

- 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