

# Efficace et serein

Co-organisée avec la FD CIVAM du Gard

## Objectifs

Apprendre aux agriculteurs et porteurs de projets à gérer de manière autonome leur état mental à travers la compréhension de son fonctionnement psychologique, et à la maîtrise de techniques quotidiennes simples pour gérer les situations stressantes.

## Enjeux

Les agriculteurs sont soumis quotidiennement à un fort stress à la fois mental et physique. Les conditions de travail spécifiques à ces métiers et les tensions économiques pesant sur les exploitations agricoles ont des répercussions importantes sur leur état de santé. Pour faire face à ces situations courantes, les agriculteurs ont besoin de connaissances et d'outils simples et efficaces leur permettant de gérer de manière autonome leur équilibre psychologique afin de leur garantir une bonne santé tant mentale que physique.

## Contenu

Présentation du plan du parcours de formation :

- Clef n°1: s'arrêter et prendre du recul (première approche de l'intériorité)
- Clef n°2: se comprendre
- Clef n°3: cultiver la sérénité
- Découvrir d'autres techniques favorisant l'équilibre psychologique et corporel
- Inventorier les techniques expérimentées le matin et les autres techniques vues précédemment. Les classer selon leur intérêt pour soi et leur accessibilité.
- Identifier les obstacles et les opportunités pour mettre en œuvre ces pratiques dans la vie courante
- Définir son planning de pratique à partir de ce qui précède

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 09/03/2021

### Tarifs

Adhérent 175€

Non adhérent 175€

Non agricole 175€

### Plus de renseignements

Mendès Céline

celine.mendes@bio34.com

CIVAM bio 34

Maison des Agriculteurs B

Mas de Saporta CS 50023

34875

LATTES

Tel. 04 67 06 23 90

Fax. 04 67 06 55 75

N° d'organisme de formation :

91340782734

**Taux de satisfaction** : %

**Modalités d'accès** :

## Dates, lieux et intervenants

**09 mars 2021** (7hrs)

Mas de saporta, maison des agriculteurs  
34000 Lattes

Jean François Cavalier. Ancien maraîcher, pratiquant de la méditation et du yoga depuis 20 ans, ayant pratiqué quotidiennement la méditation de pleine conscience (formation MBSR) dans le cadre de son activité professionnelle. Intervenant en milieu scolaire (formé et accrédité par l'Association Méditation Enseignement.)

## Co-organisateur(s)



## Financier(s)



## Financement de la formation et pièces à fournir

Les contributeurs VIVEA doivent être à jour de leur cotisation au fond de formation, les personnes en démarches d'installation

## Bulletin d'inscription

Nom \_\_\_\_\_