

Gérer son stress et sa charge mentale sur sa ferme

Objectifs de la formation

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

Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

Contenu

Le stress : définition et manifestations physiologiques et comportementales
Affirmation de soi et maîtrise émotionnelle
prévention et réponse aux pressions
Mobilisation de son énergie pour l'action

Modalité d'enseignement

présentiel

Infos complémentaires



Durée de la formation 1 jour(s)

Date limite d'inscription 01/01/1970

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

date à définir

Maison des Paysans
12510 Olemps

Solidarité Paysans

Financier(s)



Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _____

Adresse _____

Tel _____

Courriel _____

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))