

# Gérer son stress et sa charge mentale sur sa ferme

## 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** 07/06/2023

### 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-MAYNIER

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** : 100%%

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** : Nous contacter

## Dates, lieux et intervenants

**14 juin 2023**

09:30 - 17:30 (7hrs)

Maison des Paysans

12510 Olemps

MSA

### Financier(s)



### Bulletin d'inscription

Nom et Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

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