

# Travailler en couple - initiation

## Public cible

Agriculteurs et agricultrices (actuels ou futurs) vivant en couple et souhaitant développer leurs capacités à œuvrer ensemble au sein d'une structure agricole

## Objectifs

Identifier les spécificités du travail en couple (ce qui est plus facile et ce qui pose question...) Se situer /choix d'œuvrer ensemble plutôt que travailler ensemble...

## Enjeux

Différencier place et rôle de chacun.e pour œuvrer ensemble

## Pré-requis

Aucun pré-requis nécessaire

## Contenu

Vous vivez en couple et travaillez ensemble au sein d'une structure agricole et vous vous posez des questions :

- Comment faire pour que chaque membre du couple trouve vraiment sa place et se sente reconnu(e) ?
- Comment équilibrer au mieux la charge de travail et la charge mentale de façon à allier bien-être et efficacité et en tenant compte de l'ensemble de nos responsabilités (professionnelles et autres...) ?
- Comment prendre des décisions vraiment ensemble ?
- Que faire quand il y a des tensions, voire des crises ?
- Comment œuvrer ensemble tout en gardant un équilibre perso-professionnel satisfaisant pour les 2 ?

Cette formation de 2 jours est construite pour vous permettre d'avancer concrètement sur ces questions au sein d'un groupe accueillant et de pouvoir transférer à 2 les acquis de cette formation en situation réelle.

Identifier les spécificités du travail en couple (ce qui est plus facile et ce qui pose question...)

Se situer /choix d'œuvrer ensemble plutôt que travailler ensemble...

Identifier les points de vigilance pour allier bien-être et efficacité :

- besoins et comportements du couple au travail : différencier place et rôle de chacun.e

- complémentarité et compatibilité, autodiagnostic de compatibilité et pistes pour la développer

- équilibre de la charge mentale et de la charge de travail (temps choisi vs temps subi)

- équilibre entre les logiques de don-contre don et de dû-rendu (ce que l'on compte et ce que l'on ne compte pas...)

Acquérir des démarches pour maintenir une relation de qualité et communiquer de façon constructive (y compris en situation de crise) :

gestion de l'agressivité et des tensions, outils pour une communication de qualité (écoute mutuelle, ouverture...), prise de décision à 2

Acquérir des démarches pour concilier la vie personnelle et professionnelle, prendre soin des différents niveaux de couple (conjugal, éventuellement parental, professionnel) : bulles d'insouciance, communication « décalée »...

## Modalité d'enseignement

présentiel

## Dates, lieux et intervenants

**20 janv 2025**  
09:30 - 17:30 (7hrs)

Assier, Centre social et culturel REISSA (Yourte)  
46320 Assier

Brigitte CHIZELLE  
Sociologue d'intervention et formatrice  
Anime des formations-actions sur les thèmes relatifs au développement du niveau de coopération et des

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 2 jour(s)  
**Date limite d'inscription** 19/01/2025

## Tarifs

Adhésion à l'ADEAR : 30€ par an

## Plus de renseignements

Catarina Pereira de Carvalho  
adearlot@orange.fr  
ADEAR du Lot

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 : %**



**Modalités d'accès :** Les modalités d'accès seront précisées lors de la confirmation d'inscription, 10 jours avant la formation.

[Conditions générales de formation](#)

**21 janv 2025**  
09:30 - 17:30 (7hrs)

Assier, Centre social et culturel REISSA (Yourte)  
46320 Assier

compétences relationnelles au sein des équipes,  
essentiellement dans le domaine agricole depuis  
2002.  
Travaille en couple depuis longtemps...

Brigitte CHIZELLE  
Sociologue d'intervention et formatrice  
Anime des formations-actions sur les thèmes relatifs  
au  
développement du niveau de coopération et des  
compétences relationnelles au sein des équipes,  
essentiellement dans le domaine agricole depuis  
2002.  
Travaille en couple depuis longtemps...