

# FORMATION PROFESSIONNELLE

Oser choisir et oser s'affirmer dans son projet agricole

mercredi 5 novembre 2025

Neuves-Maisons (54)



Bio en Grand Est

Indice de satisfaction des stagiaires : ★★★★★

**Durée :** 7 heures soit 1 jour(s)  
**Intervenant(s) :** Coralie Pireyre, formatrice et coach

**Objectif de la formation :**  
Oser choisir dans son activité agricole, oser s'affirmer dans son projet agricole

	Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel	
Stagiaire contributeur VIVEA	-	
Stagiaire non contributeur VIVEA	266,00 €	399,00 €
Demi-Tarif	133,00 €	199,50 €

Pour les stagiaires non contributeurs Vivea, des financements sont possibles, consultez notre site pour plus d'informations [biograndest.org/seformer](http://biograndest.org/seformer)

### Méthodes pédagogiques :

- ✓ Apports théoriques courts et ciblés
- ✓ Exercices individuels, en binôme et en sous-groupe
- ✓ Etudes de cas et mises en situation
- ✓ Partages d'expériences entre participants
- ✓ Ateliers créatifs pour ancrer les intentions
- ✓ Grilles d'observation et auto-évaluation
- ✓ Exercices guidés et consignes d'expérimentation
- ✓ Références bibliographiques ou liens pour aller plus loin

### Moyens d'évaluation :

questionnaire d'auto-évaluation, de satisfaction

**Responsable de la formation :** TONIN Carole  
[carole.tonin@biograndest.org](mailto:carole.tonin@biograndest.org)  
07 69 27 03 91

### Programme de la formation :

05/11/2025	3h30	09h00	12h30	- Accueil et partage du cadre et objectifs - Comprendre ce qui nous freine : Les grandes peurs qui bloquent (peur de l'échec, peur du jugement, peur de perdre) / Exercice d'analyse individuel ou en binôme et échanges / partage en groupe - Oser, c'est choisir de renoncer : Balance décisionnelle : ce que je gagne, perds à rester dans l'indécision / Apport : le renoncement comme acte professionnel stratégique / Travail en sous-groupe sur un dilemme concret (ex. diversifier ou pas ? accepter un nouveau distributeur ? réduire
05/11/2025	3h30	13h30	17h00	- Retrouver son élan et nourrir la confiance en soi Qu'est-ce que la confiance en soi ? Pourquoi elle est fluctuante et comment la renforcer au quotidien dans un métier exigeant. La différence entre confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi Exercice en sous groupe : mise en situation de ses forces et ressources personnelles - S'autoriser à affirmer ses choix Apports théoriques et jeux de rôle (ou mises en situation) Debrief collectif : ressentis et apprentissages - Clôture en mise en perspective

Repas sur place à 15 euros avec possibilité de factures.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez le responsable de la formation afin de connaître les modalités d'accueil possible.

### Association Bio en Grand Est

SIRET : 839 088 085 00031

Déclaration d'activité n° 44540375054 / Préfet Région Grand Est

Retrouvez nos Conditions générales de formation et notre Règlement intérieur en ligne sur [biograndest.org/se-former/](http://biograndest.org/se-former/)



# FORMATION PROFESSIONNELLE

Bulletin d'inscription

à la formation : **Oser choisir et oser s'affirmer dans son projet agricole**

NOM - Prénom : .....

Mail : .....

Tél. : .....

Date de naissance : .....

Statut à la MSA (être à jour de ses cotisations) :

chef d'exploitation

Conjoint(e) collaborateur(trice)

Aide familiale

Cotisant(e) solidaire

Salarié(e)

Autre – précisez : .....

**Coupon à renvoyer par mail ou courrier avant le**

**24/10/2025**

carole.tonin@biograndest.org

8 rue d'Amsterdam 54500 Vandoeuvre-les-Nancy

**NB : en cas d'annulation de votre part, des frais de dossier pourront vous être facturés.**