

## GESTION DE LA CHARGE MENTALE EN MARAICHAGE

7 et 26 février 2024

Ardennes (08)

Indice de satisfaction des stagiaires : ★★★★★



**Durée :** 14 heures soit 2 jour(s)  
**Intervenant(s) :** Frédéric Zimmer, Directeur CEGESTI, Formateur in

**Objectif de la formation :**  
 Convertir un stress important et une charge mentale bloquante en énergie positive permettant d'être plus efficace dans son travail

**Pré-requis :** Aucun

	Adhérent	Non-adhérent
	Coût pris en charge par VIVEA dans la limite du plafond annuel	
Stagiaire contributeur VIVEA	-	-
Stagiaire non contributeur VIVEA	616,00 €	924,00 €
Demi-Tarif	308,00 €	462,00 €

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

**Responsable de la formation :** SAUTON Anne-Marie  
[anne-marie.sauton@biograndest.org](mailto:anne-marie.sauton@biograndest.org)  
 06.12.59.22.31

**Méthodes pédagogiques :**  
 Exposé Powerpoint, Débat et échange, autodiagnostic (quizz), Film documentaire sur le stress et ses effets (15 minutes), Exercices pratiques en sous groupe  
 Exercices pratiques, échanges, exposé, Expérimentation, Construction d'un plan d'action à mettre en œuvre à la ferme

**Moyens d'évaluation :**  
 Questionnaire d'auto-évaluation en entrée et sortie de formation

### Programme de la formation :

07/02/2024	Ardennes	Présentation de ce qu'est la charge mentale, le stress Exercice pratique en sous-groupes : savoir faire la différence entre la perception et le « stresser », Travailler sur son stress à 3 niveaux -Le concept des 3 batteries : physique, mentale, émotionnelle -Comment fonctionnent nos batteries ? -Comment agir sur nos batteries ? Méthode de respiration
26/02/2024	Ardennes	Présentation des positions de vie et les outils de gestion du "physique"; Travail en binôme pour appliquer les outils (à partir de situations concernant les stagiaires) l'approche de l'intelligence émotionnelle et du lâcher prise Le G.P.S. (gestion psychologique du stress), outil de gestion de la batterie mentale (plus une approche émotionnelle) en 5 étapes permettant de trouver des situations alternatives positives aux situations stressantes, exercice de création de son propre G.P.S. Présentation du lien entre charge mentale et gestion du temps - Application aux situations des participants

Les modalités concernant la restauration vous seront données à la suite de votre inscription.

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 de 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/)



Bulletin d'inscription

à la formation : **Gestion de la charge mentale en maraichage**

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** 30/01/2024

[anne-marie.sauton@biograndest.org](mailto:anne-marie.sauton@biograndest.org)

BIO en Grand Est 53 rue vernouillet 51100 REIMS

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