

Lâcher-prise au travail : plus de légèreté pour davantage d'efficacité

PARTENAIRES DE VOS FORMATIONS

PUBLIC CONCERNE

Agricultrices du GAD 25

**Public mixte : agricultrices
ayant déjà suivi un module
d'initiation et de nouvelles
agricultrices**

PRE - REQUIS

Aucun

DUREE - DATE - LIEU

**2 journées de 7 h
9h-12h30 / 13h30-17h**

Date et lieu à préciser

INTERVENANT

Consultant

EVALUATION DE LA FORMATION

**Test ET/OU Enquête de
satisfaction + attestation de
fin de formation**

RESPONSABLE STAGE

Aline LOBERGER

COÛT

**Coût de la formation
40 € par jour**

**À régler à AIF 25-90
40 € cotisation annuelle**

**Autre public
(non ressortissants VIVEA)
= 200 € / jour**

OBJECTIFS

- . Prendre du recul face aux événements et aux personnes.
- . Favoriser la confiance, diminuer le stress, augmenter sa motivation et on efficacité en allégeant sa charge mentale.
- . Explorer, expérimentez les méthodes et les outils du lâcher prise pour gagner .

PROGRAMME

Retours sur les mises en pratiques et questionnements

Partage d'expérience sur les mises en pratique, dans son quotidien professionnel depuis 2019, date de la formation précédente :
effets bénéfiques / difficultés rencontrées / éléments essentiels retenus.

Rappel théorique : Apporter, à toutes les participantes, un socle commun de connaissances :

Autour de la définition de la charge mentale, du lâcher prise en revenant sur les impératifs, les imprévus, l'urgent, l'important ; où comment je deviens submergé ?

- en explorant ses besoins, ses émotions, ses messages contraignants,
- en éclairant ses limites pour mieux avancer.

« *Ni paillason, ni hérisson* » : l'importance de la communication.

Exprimer les émotions vécues au cours des 3 semaines écoulées.

Echanges autour des mises en pratique : bénéfiques, difficultés, expérimentations
quelles évolutions, quelles réflexions ?

De la théorie à la pratique

Entre besoins identifiés et cadre de travail : quelles pistes d'amélioration, quelles modifications possibles pour favoriser son bien-être au travail

- S'entraîner à communiquer,
- Détecter les signes de tensions physiques,
- Eclairer les « outils » possibles pour favoriser le lâcher prise et la détente.

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, échanges, partage d'expériences, exercices pratiques en situation - Temps d'appropriation individuel et en groupe.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation : Feuilles de *présence*, Questions orales ou écrites (QCM) et Mises en situation , Formulaire d'évaluation de la formation.