

Gestion du stress et du burnout en agriculture

Les risques de stress et de burnout sont particulièrement élevés en agriculture du fait de la configuration particulière du travail dans ce domaine. En plus de la surcharge de travail et du manque de contrôle sur les projets, que l'on rencontre régulièrement dans de nombreux domaines, les agriculteurs et agricultrices ont la particularité d'être isolé-es, de subir une pression générationnelle et de faire face à un déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle. Ils-elles souffrent également d'une certaine dévalorisation sociale et d'un sentiment d'iniquité par rapport à la société (travailler plus mais gagner moins). Forts de nos connaissances du terrain, nous avons préparé cette formation de gestion du stress et du burnout, en tenant compte de toutes les spécificités attenantes au monde agricole.



ANIMATEUR

Francois-Régis Lenoir, Agriculteur et Psychologue du travail



PUBLIC CIBLE

Agriculteur-rices, Préventeurs santé, Acteur-rices spécialistes du monde agricole, etc.



PRE-REQUIS

Aucun



NOMBRE DE PERSONNES

6 à 12 personnes



DUREE

14h00 (2 jours)



TARIF

2 300€ / groupe (HT)

Outils pédagogiques

- Apports théoriques scientifiques spécifiques au monde de l'agriculture
- Cours sur l'empathie
- Questionnaires scientifiques permettant d'évaluer votre niveau de stress et de burnout
- Partage d'expériences et séquences pour trouver des solutions
- Vidéo-débats et Etudes de cas

Suivi et évaluation des connaissances

1. Via questions orales et mises en situation
 2. Via un travail intersession
- Recueil de la satisfaction des stagiaires en fin de séance

Objectifs

Savoirs :

- Comprendre et prendre conscience de ce que sont le stress et le burnout pour soi, son équipe, son exploitation
- Les facteurs de stress et de burnout en agriculture, et leurs conséquences

Savoir-faire :

- Identifications des signaux et facteurs de risques
- Développer des pratiques permettant de lutter contre les facteurs de stress et de burnout

Savoir-être :

- Savoir se préserver et apprendre à faire face
- Communiquer et agir positivement avec son entourage

Méthodologie

