

# ENSEMBLE, CULTIVONS LA POSITIVE ATTITUDE!

Jeudi 5 décembre 2019  
Salle Scaouët Baud

Agricultrice.teur, métier de passion, qui rythme nos journées, nos vies... mais quand rien ne va plus, que faire? Quand le stress, la fatigue, le manque de temps, la perte de confiance nous gagnent comment retrouver la « positive attitude »? Rassurez-vous il existe de nombreuses solutions.

Focus sur le bien-être de l'agricultrice.teur au travail, sur son exploitation, avec ses partenaires et dans la vie privée.

## DU POSITIF DANS NOS MÉTIERS

Le monde agricole est souvent malmené: l'agribashing, les crises, la diminution de la population agricole générant de plus en plus d'augmentation de la charge de travail et d'isolement ... Mais bonne nouvelle, il y a aussi beaucoup de positif dans notre profession!!!

Il existe de nombreux moyens, des ressources à explorer pour apprendre à prendre du recul et voir le bon coté!

Agricultrices, agriculteurs, salariés, conjoints, partenaires agricoles... Venez échanger le jeudi 5 décembre prochain, lors d'une journée dédiée à votre bien-être ! Entre éléments théoriques et astuces du quotidien, cette journée a été pensée pour que toutes et tous puissent garder ou retrouver **#la positive attitude!**

Cette journée vous est proposée par les Agri-Actrices du Morbihan, Commission féminine du réseau Res'Agri 56. qui travaille sur les questions de bien-être au travail,





## PROGRAMME

**10h30** : Accueil/Café

**11h** : Introduction

Le bien-être au travail aujourd'hui comment le mesure-t-on? Peut-on le chiffrer?

**11h30** : Echanges: « Moi, dans mon exploitation et avec mes partenaires; comment je me sens? »

**13h** : Repas convivial

**14h30**: Ensemble, cultivons la positive attitude !!

Intervention de Daniel MOREL, coach personnel, conférencier et formateur aux techniques du changement, de la communication, de la motivation et du coaching , apportera **avec beaucoup d'humour**, de simplicité, et d'exemples concrets, les clés de compréhension de l'épanouissement professionnel.

Partage des« Trucs et astuces » pour cultiver le bien-être au quotidien .

**16h** : Conclusion

**16h30** : pot de l'amitié

### TARIFS:

**10€** : adhérents Rés'Agri 56

**15€** : non adhérents/ partenaires agricoles

## NOS OBJECTIFS

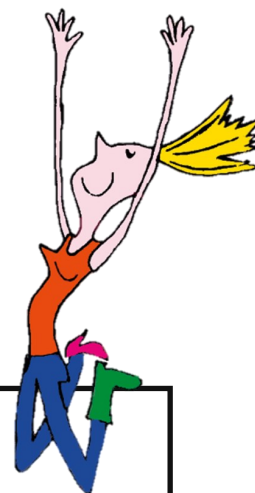
Née des différentes actions de l'association Rés'Agri 56, dont le congrès des "Agri-Actrices" du 22 novembre 2018, durant lesquelles de nombreuses expressions de personnes « en difficulté » financière, professionnelle, face aux mouvements sociétaux furent recueillies, cette journée se veut un temps d'écoute, de partage et d'information.

Les membres de l'association Rés'Agri 56, ont à cœur de faire entendre la voix de ces agriculteurs qui souffrent ou ceux qui se mobilisent pour un mieux vivre en agriculture. Aussi, le matin sera un temps d'échange, de discussion pour libérer les « maux » des campagnes.

Cette journée est surtout et avant tout, l'occasion d'apporter du positif auprès chacun et chacune des participant.e.s. Grâce à l'intervention de Daniel Morel, nous décortiquerons les pistes « de l'épanouissement professionnel » et comment le cultiver.

Il nous aidera à améliorer le bien-être au quotidien avec des apports théoriques mais aussi des « trucs et astuces » à refaire chez-soi!

**Alors viens te ressourcer avec nous!!!**



### Contact:

Lise Marrec

07.84.17.16.18

[lise.marrec@bretagne.chambagri.fr](mailto:lise.marrec@bretagne.chambagri.fr)

13 rue Carant du Four  
56320 Le Faouët