



S'approprier les bons mouvements pour préserver son corps au travail

Gestes, postures et gestion du stress en situation de travail

CONTENU

- Rappel des risques liés à notre activités
- Exercices à faire à volontés (début ; milieu ; fin de journée). Pour entretenir la posture et pour récupérer.
- Mise en place d'ajustements des postures pour porter et déplacer des charges lourdes. En lien avec les exercices précédents.
- Comment ajuster sa posture pour des travaux répétitif et/ou en force : (Récolte ; plantation arrachage des plants de légumes en fin de saison ; chargements etc.)
- Notions pour : prendre le sol (s'enraciner) ; trouver son axe (colonne vertébrale), gagner en conscience sur sa posture et sur sa mobilité ; travail du centre.
- Gestion du stress au travail : questionnaire individuel pour évaluer où, quand, comment, à quel point il y a stress.
- Cours suivi d'exercices pratiques pour découvrir les domaines d'application en : Cohérence cardiaque, Sophrologie, Méditation, Tai chi

Date :

20 mars 2023

Horaires :

De 9h à 17h

Lieu :

Châteauponsac (87)

Public :

Agriculteurs.rices
(et autres éligibles
Vivéa),
Porteurs.euse.s de
projet, Salariés.ées...

Intervenants :

Sylvain Blondeau,
maraicher
formateur en Taichi

Repas :

Déjeuner tiré du sac

Accès PMR :

A votre écoute pour
tout besoin

Tarif : 203 €

Modalités d'inscription et de prise en charge des formations

Conditions d'accès :

Les formations sont destinées en priorité aux agriculteur.ice.s, conjoint.e.s collaborateur.trice.s, aux salarié.e.s, aux cotisant.e.s solidaires et aux porteur.euse.s de projet agricole.

Les inscrits s'engagent à être présent pendant toute la durée de la formation à laquelle ils sont inscrits.

Prise en charge :

- VIVEA

Le "crédit" VIVEA des contributeurs est plafonné depuis 2021 à 2 225 €/an (pas de plafond pour les PPP). Pour consulter l'état de vos droits, rendez-vous sur le site Internet vivea.fr > « Comment connaître le montant du crédit disponible sur mon compte ? »

Les porteur.euse.s de projet sont **éligibles Vivéa dans le cadre de leur PPP** uniquement.

Depuis 2021 les conditions d'éligibilité ont changé, rendez-vous sur le site Internet vivea.fr > « Critères de prises en charge des formations. »

- Pôle Emploi :

La prise en charge du Pôle Emploi est assurée par votre conseiller référent, son montant dépend de votre projet d'accompagnement.



Attention aux délais de prise en charge des organismes financeurs !!

- **Pour les personnes non éligibles** à ces fonds, contactez l'animatrice en charge de la formation pour connaître les modalités d'inscription.

L'adhésion à l'Adear est requise pour des questions d'assurance.

Les CGS sont disponibles sur notre site internet, page *Se former – Progresser*.

Si vous êtes agriculteur, vous pouvez également couvrir une partie de vos frais grâce au crédit d'impôt à la formation et/ou bénéficier d'une prise en charge partielle du coût de votre remplacement pour départ en formation avec le service de remplacement de votre département.

Pour une bonne organisation, merci de respecter ces délais minimum :

Manifestez votre intérêt un mois avant

Validez votre inscription 15 jours avant la date de la formation.

Informations et (pré)-inscriptions auprès de :

Penelope M

peneloppemdf@adearlimousin.com - 05 87 50 41 03

