



# Œuvrer et travailler en couple

## Trouver sa place, séparation travail/vie perso,

Les formations sont dispensées aux adhérent.e.s de l'ADEAR Limousin (adhésion : 40 €)

### Contexte de la formation :

Vous vivez en couple et travaillez ensemble au sein d'une structure agricole ou vous souhaiteriez le faire... En tout cas, vous vous posez des questions :

- Comment faire pour que chacun trouve vraiment sa place et se sente reconnu(e) par l'Autre et aussi par les Autres ?
  - Comment se répartir le travail et les responsabilités de façon à allier bien-être et efficacité ?
  - Comment prendre des décisions vraiment ensemble ? Que faire quand nous ne sommes pas d'accord ?
  - Comment garder un équilibre vie professionnelle et vie personnelle ?
- Cette formation de 2 jours est construite pour vous permettre d'avancer concrètement sur ces questions au sein d'un groupe accueillant et d'expérimenter à 2 les acquis de cette formation pendant les journées de formation et aussi entre les journées

### Premier module :

Identifier les spécificités du travail en couple : les niveaux de couple et les impacts sur la vie perso-professionnelle. Travailler vs Œuvrer

- Identifier les points de vigilance pour allier bien-être et efficacité : besoins et comportements des couples au travail (place, rôle, organisation du travail), complémentarité et compatibilité
- Ø Acquérir des démarches de communication constructive (écoute, ouverture, régulation des tensions) : techniques d'écoute active et de questionnement, niveaux d'ouverture, niveaux d'écoute, gestion du stress et de l'agressivité
  - Ø Techniques pour « débrancher » quand c'est nécessaire : bulles d'insouciance, technique de communication « décalée »...

#### Date :

14 et 15 septembre

#### Horaire :

De 9h30 à 17h30

#### Lieu :

Haute-Vienne (87)

#### Public :

Paysan.ne.s  
Porteur.euse.s de projet

#### Intervenant.e.s :

Brigitte Chizelle

#### Repas :

Repas partagé

#### Accès PMR :

A votre écoute pour tout besoins

## Deuxième module :

Aborder les questions liées à l'argent et autres sujets sensibles : les 3 logiques de gestion de l'argent dans le couple, don-contre don et/ou dû-rendu

Et autres sujets sensibles : temps subi vs temps choisi, couple dans un collectif de travail...

Ø Prendre des décisions vraiment ensemble : créer du consensus et non faire de concessions «ce qui serait idéal» vs «ce qui est acceptable»

Ø Pour chaque binôme, identifier des actions à mettre en place pour allier bien-être et efficacité

## Modalités d'inscription et informations pratiques sur les 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 2023 à 3 000 €/an. Pour consulter l'état de vos droits, rendez-vous sur le site Internet [vivéa.fr](http://vivéa.fr) « Comment connaître le montant du crédit disponible sur mon compte ? »

**Les porteur.euse.s de projet ne sont pas éligibles au fond VIVEA pour cette formation.**

Depuis 2021 les conditions d'éligibilité ont changé, rendez-vous sur le site Internet [vivea.fr](http://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.

#### **CPF (Compte Personnel de Formation) :**

Prélèvement du montant de la formation sur votre Compte Personnel de Formation.

#### **Pour les personnes non éligibles à ces fonds :**

Contactez l'animatrice en charge de la formation pour connaître les modalités d'inscription.

Les CGS sont disponible sur le site internet de l'[ARDEAR Nouvelle-Aquitaine](http://ARDEAR Nouvelle-Aquitaine)

*Si vous êtes agriculteur.ice, 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.*

**Manifestez votre intérêt un mois avant**

**Validez votre inscription 15 jours avant la formation**

Information et inscription auprès de :

**Penelope Mas De Feix**

**[peneloppemdf@adearlimousin.com](mailto:peneloppemdf@adearlimousin.com) - 05 87 50 41 03**

