

Possibilité, pour les exploitants agricoles, de vous faire remplacer pour participer à ces actions collectives (prise en charge totale du remplacement plafonnée à 8 jours)

■ Nom de l'action

■ Présentation et Calendrier 2024-2025

**“Récupérer...
aller à l'essentiel...
pour traverser les
évolutions
du monde agricole”**

Séances proposées en présentiel
ou en visioconférence
via Teams

Prendre du recul et puiser en soi
Faire jaillir ses forces et ses ressources
Retrouver du sens et de l'énergie,
Pour avancer plus sereinement vers ce qui vous est essentiel !
La MSA Poitou vous accompagne pour vous permettre de traverser au mieux ces évolutions en favorisant votre bien-être au travail, en prévenant l'isolement, le stress et le repli sur soi.

L'objectif :

- Se ménager dans son rapport au temps
- Renforce l'estime de soi en éclairant ses ressources
- Quelle place trouver face aux contraintes ? redonner du sens à son métier ?
- Semer des graines dans son quotidien pour aller vers l'avenir désiré
- Atelier « dé-stress » par la sophrologue

Ateliers sur 3 jours (ou 6 demi-journées pour les séances en visioconférence)

Engagement à participer à l'ensemble des journées ou demi-journées

<p style="text-align: center;">“Récupérer... aller à l’essentiel... pour traverser les évolutions du monde agricole”</p> <p style="text-align: center;">En présentiel</p> <p style="text-align: center;">Engagement à participer aux 3 journées consécutives</p>	<p style="text-align: center;">Département des Deux-Sèvres</p> <p style="text-align: center;">Prochain session Printemps 2025</p> <p>Contact :</p> <p>Céline Maret-Renaud 05.49.06.72.65 maret-renaud.celine@poitou.msa.fr</p>	<p style="text-align: center;">Département de la Vienne</p> <p style="text-align: center;">Prochain session Printemps 2025</p> <p>Contact :</p> <p>Sophie Guitteau 05 49 43 86 98 guitteau.sophie@poitou.msa.fr</p>		
<p style="text-align: center;">“Récupérer... aller à l’essentiel... pour traverser les évolutions du monde agricole”</p> <p style="text-align: center;">En distanciel</p> <p style="text-align: center;">Engagement à participer aux 6 séances consécutives</p>	<p style="text-align: center;">Contact :</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Caroline BITEAU 05 49 06 34 86 biteau.caroline@poitou.msa.fr</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Marylène GEORGES 05 49 44 59 02 georges.marylene@poitou.msa.fr</p> </td> </tr> </table>		<p>Caroline BITEAU 05 49 06 34 86 biteau.caroline@poitou.msa.fr</p>	<p>Marylène GEORGES 05 49 44 59 02 georges.marylene@poitou.msa.fr</p>
<p>Caroline BITEAU 05 49 06 34 86 biteau.caroline@poitou.msa.fr</p>	<p>Marylène GEORGES 05 49 44 59 02 georges.marylene@poitou.msa.fr</p>			

■ Nom de l'action

■ Présentation et Calendrier 2024-2025

Avenir en Soi

Public cible :

Toute personne :

- Confrontée à des difficultés personnelles et / ou professionnelles,
- Amenée à vivre une période de changement, à prendre des décisions et faire des choix,
- Qui se questionne sur son avenir,
- Qui ressent le besoin de reprendre confiance en elle,
- Qui souhaite faire un point sur ses capacités / compétences

Objectifs :

⇒ Les personnes qui ressentent la nécessité de changer quelque chose pour elles. La démarche part du principe qu'on apprend dans tout ce qu'on fait, et tout au long de sa vie.

Quelle que soit la nature de l'expérience (familiale, personnelle, sociale, professionnelle, culturelle), elle est source d'apprentissage.

L'accompagnement que propose la MSA permet de :

- **Faire le point** sur son vécu, tout ce qui a pu être acquis dans les différentes expériences.
- **Identifier les compétences** du quotidien que chacun développe (et peut percevoir comme banales)

mais qui sont de réels savoirs faire pouvant être utilisés dans le changement, dans un nouveau projet.

L'avenir en soi est une démarche collective pour **accompagner un processus de changement**, qu'il soit choisi ou non.

Avenir en Soi

En présentiel

**Engagement à participer
à l'ensemble des 8 journées**

Est Vienne : lieu en fonction des inscriptions

Séances de 9h30 à 16h30 :

- Lundi 4 novembre 2024
- Vendredi 29 novembre 2024
- Vendredi 6 décembre 2024
- Vendredi 20 décembre 2024
- Vendredi 10 janvier 2025
- Vendredi 17 janvier 2025
- Vendredi 31 janvier 2025
- Vendredi 7 février 2025
- Vendredi 14 février 2025

Pour tout renseignement :

Constance Tabourdeau 05 49 44 59 03 - 07 86 73 11 98 tabourdeau.constance@poitou.msa.fr

Elisabeth Gendronneau 05 49 43 86 64 - 06 49 73 65 96 gendronneau.elisabeth@poitou.msa.fr

Nord Deux-Sèvres /Nord Vienne : **Hélène Poirier** : 05.49.06.72.74 – 07.86.74.50.32

poirier.helene@poitou.msa.fr

Avenir en Soi

En présentiel

Engagement à participer
à l'ensemble des 8 journées

Sud Deux Sèvres : Saint Maixent

Pour tout renseignement :

Caroline BITEAU 05 49 06 34 86

Marylène GEORGES 05 49 44 59 02

biteau.caroline@poitou.msa.fr

georges.marylene@poitou.msa.fr

Les vendredis :

- 8 novembre 2024
- 15 novembre 2024
- 29 novembre 2024
- 6 décembre 2024
- 13 décembre 2024
- 20 décembre 2024
- 10 janvier 2025
- 24 janvier 2025

Prendre Soins de Soi

En présentiel

Engagement à participer
à l'ensemble des séances

Prochain session : 1er semestre 2025

Public cible : Actifs du régime agricole

Objectifs : La santé est un bien inestimable, mais que faisons-nous pour la préserver ?

Alimentation, sommeil, stress, démarches administratives liées à notre santé... autant de sujets qui font notre quotidien.

Nous vous proposons des ateliers pour prendre soin de votre santé, afin d'améliorer votre santé.

Cette action sera l'occasion pour vous de :

- vous accorder du temps,
- partager, échanger votre expérience avec d'autres,
- découvrir des pratiques différentes,
- vivre de bons moments dans une ambiance conviviale,
- modifier certaines de vos habitudes
- prendre conscience du rôle que chacun peut jouer pour améliorer sa santé

Le programme sera construit à partir des préoccupations et souhaits du groupe, ce qui rend son contenu singulier.

Modalités pratiques :

6 séances de 2h30

Groupe de 8 à 10 personnes

Contact :

Xavière Poublanc : 05.49.06.72.66 poublanc.xaviere@poitou.msa.fr