

Possibilité, pour les exploitants agricoles, de vous faire remplacer pour participer à ces actions collectives (prise en charge totale du remplacement plafonnée à 7 jours)

## ■ Nom de l'action

## ■ Présentation et Calendrier 2021

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

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><b>“Récupérer... aller à l’essentiel... pour traverser les évolutions du monde agricole”</b></p> <p>Séances en visioconférence via Teams</p> <p><b>Engagement à participer aux 6 séances consécutives</b></p>	<p>Sessions à partir de début 2022</p>	
<p><b>“Récupérer... aller à l’essentiel... pour traverser les évolutions du monde agricole”</b></p> <p>En présentiel</p> <p><b>Engagement à participer aux 3 séances consécutives</b></p>	<p><b>Sud Vienne</b></p> <p>Les vendredis</p> <p>10 septembre 2021 24 septembre 08 octobre</p> <p><u>Contact :</u> Marylène Georges 05 49 44 59 02 <a href="mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr">georges.marylène@poitou.msa.fr</a></p>	<p><b>Nord Vienne</b></p> <p>Les mardis</p> <p>09 novembre 2021 30 novembre 07 décembre</p> <p><u>Contact :</u> Sophie Guitteau 05 49 43 86 98 <a href="mailto:guitteau.sophie@poitou.msa.fr">guitteau.sophie@poitou.msa.fr</a></p>
	<p><b>Secondigny / Deux-Sèvres</b></p> <p>Les vendredis</p> <p>19 novembre 2021 26 novembre 10 décembre</p> <p><u>Contact :</u> Véronique Bidet 05 49 06 72 83 <a href="mailto:bidet.veronique@poitou.msa.fr">bidet.veronique@poitou.msa.fr</a></p> <p>Fanny Cochin 05 49 06 72 55 <a href="mailto:cochin.fanny@poitou.msa.fr">cochin.fanny@poitou.msa.fr</a></p>	

## ■ Nom de l'action

## ■ Présentation et Calendrier 2021

### 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.

Session sur 7 ou 8 jours (non consécutifs) + une réunion d'information

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

<p style="text-align: center;"><b>Avenir en Soi</b></p> <p style="text-align: center;"><b>En présentiel</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Engagement à participer à l'ensemble des 7 ou 8 journées</b></p>	<p><b>Nord et Centre Deux-Sèvres</b></p> <p>Réunion d'information Le 22 octobre 2021 A10h</p> <p>Session : Saint Varent 19, 26 novembre 10,17 décembre 7 et 21 janvier 2022 11 février 2022 4 mars 2022</p> <p><b>Contacts</b> Karine Geron 05 49 06 72 64 <a href="mailto:geron.karine@poitou.msa.fr">geron.karine@poitou.msa.fr</a></p> <p>Laurence GEVEAUX 05 49 06 72 73 <a href="mailto:geveaux.laurence@poitou.msa.fr">geveaux.laurence@poitou.msa.fr</a></p>	<p><b>Nord Vienne</b></p> <p>Réunion d'information Le 22 Octobre 2021 A 14h</p> <p>Session : Chauvigny 19 et 26 Novembre 2021 3, 10 et 17 Décembre 2021 7 et 14 Janvier 2022</p> <p><b>Contacts</b> Elisabeth Gendronneau 05.49.43.86.64 <a href="mailto:gendronneau.elisabeth@poitou.msa.fr">gendronneau.elisabeth@poitou.msa.fr</a></p> <p>Marylène GEORGES 05.49.44.59.02 <a href="mailto:georges.marylène@poitou.msa.fr">georges.marylène@poitou.msa.fr</a></p>
	<p><b>Sud Deux-Sèvres</b></p> <p>Session : lieu non défini</p> <p>Les dates : 30 Novembre, 14 Décembre, les 4 et 18 Janvier, les 1<sup>er</sup> et 22 Mars 2021</p> <p><b>Contacts</b></p> <p>Caroline Biteau 05.49.06.72.34.86 <a href="mailto:biteau.caroline@poitou.msa.fr">biteau.caroline@poitou.msa.fr</a></p> <p>Céline Maret-Renaud 05.49.72.72.65 <a href="mailto:maretrenaud.celine@poitou.msa.fr">maretrenaud.celine@poitou.msa.fr</a></p>	

■ Nom de l'action

■ Présentation et Calendrier 2021

**Se parler  
sans s'embourber**

**Public cible :**

Vous êtes exploitant(e) agricole ou conjoint(e) d'exploitant(e)  
Vous rencontrez ou vous vivez des difficultés relationnelles liées au travail et vous souhaitez trouver des clés de compréhension et de résolution des conflits

**Durée :**

3 jours pour souffler et apprendre à se parler sans s'embourber

**Thèmes abordés :**

⇒ la communication, la gestion des conflits, la médiation ...  
⇒ temps de coopération et d'échanges avec des intervenants spécialisés

3 Jours animés par deux travailleurs sociaux de la MSA POITOU

**Les 08 , 09 et 10 novembre 2021**

**Contacts :**

Emmanuelle BOUET  
05.49.06.72.75  
Bouet.emmanuelle@poitou.msa.fr

Héloïse GROLEAU  
05.49.06.72.86  
groleau.heloise@poitou.msa.fr

**Initiation à la  
Sophrologie**

**Public cible :** Actif du régime agricole

**Objectifs :** découvrir une méthode de relaxation et de détente et permettre un lâcher prise sur les émotions.

Cette pratique apportera :

- Un mieux-être physique: relâcher les tensions et stimuler l'énergie, apaiser les douleurs, améliorer le sommeil...
- Un mieux-être mental et émotionnel : gérer le stress et apprivoiser ses émotions, freiner les pensées négatives, développer sa capacité à être plus positif et paisible
- Un recentrage sur soi et sur l'instant présent, l'écoute de ses sensations.

Cette initiation repose sur

- ⇒ des exercices de respiration et de relaxation guidés à la voix, alliant geste, souffle et concentration
- ⇒ La visualisation positive
- ⇒ La décontraction musculaire

**Modalités pratiques :**

5 séances (1ère séance de 2h suivie de 4 séances de 1h)  
20€ le cycle  
Animées par un(e) sophrologue diplômé(e)  
Groupe de 12 personnes

**Initiation  
à la  
sophrologie**

**En présentiel**

**Engagement à participer  
à l'ensemble des 5 séances**

**Session à la rentrée**

**Contact :**

Marylène Georges  
05 49 44 59 02  
georges.marylène@poitou.msa.fr