



**PROagri**  
POUR VOUS. AUJOURD'HUI. ET DEMAIN



Des **formations**  
pour se sentir

**BIEN DANS SA PEAU**  
**BIEN DANS SES BOTTES**



Les **+**  
**AVANTAGES**

- ▶ Participer à des formations réservées aux agricultrices ardennaises et qui par conséquent, rencontrent les mêmes difficultés
- ▶ Apprendre à maîtriser des techniques pour son bien-être personnel et professionnel
- ▶ Bénéficier d'une offre complémentaire au parcours *Bien dans sa peau, Bien dans ses bottes*

Après 3 éditions du parcours « *Bien dans sa peau, bien dans ses bottes* », grâce auquel plus de 80 agricultrices ardennaises ont eu l'**opportunité de lâcher prise quelques heures** en participant à des ateliers animés par des professionnels locaux, la Chambre d'Agriculture des Ardennes souhaite aller plus loin dans l'apprentissage de certaines pratiques...

C'est pourquoi, certains ateliers à succès des précédents parcours sont désormais proposer en tant que **formations** afin de passer de la simple étape de découverte ou d'initiation à un scénario plus exhaustif.

Cette évolution donne suite aux demandes des participantes souhaitant approfondir des techniques permettant d'améliorer leur confiance en elles, leurs capacités à évoluer, à créer.

Ces formations respectent l'ambition du projet qui vise à **se sentir mieux dans sa peau... et dans ses bottes !**

# Notre offre de formations 2020 / 2021



## Morphostyle

Colorimétrie  Mise en beauté

**Faire de son image personnelle, une alliée pour sa réussite professionnelle**

avec **Christelle MAYETTE**

Conseillère en Image et relooking

- Sensibiliser les participants à l'importance de leur image dans le cadre de leur activité professionnelle ;
- Apprendre à valoriser son image, adapter sa tenue et ses attitudes pour avoir un meilleur contrôle sur sa carrière et sur ses projets.

### AU PROGRAMME

Durée : 1 jour ou 2 demies journées

- ✓ Être capable de définir sa personnalité
- ✓ Maîtriser son image dans le cadre professionnel
- ✓ Acquérir les connaissances de la colorimétrie
- ✓ Être capable d'identifier les différents codes vestimentaires et leurs impacts



Horaires : 9h-17h Ayant droit Vivea: 0 €  
Lieu : Charleville-M Autres publics : 200€



Nouvelle session : 16 février 2021

## Sophrologie

 Respiration

**Apprendre à gérer son stress professionnel et éviter le burn-out**

avec **Valérie LOMBARD**

Sophrologue

- Comprendre les mécanismes du stress afin de mieux le gérer dans son quotidien professionnel ;
- Apprendre à mieux vivre ses émotions, à repérer les signes précurseurs du stress et du burn-out ;
- Apprendre à vivre une journée de travail sans stress (ou presque) !

### AU PROGRAMME

Durée : 2 jours

- ✓ Appréhender et maîtriser le stress : les symptômes, effets, conséquences ...
- ✓ Maîtriser des techniques de respiration pour se détendre et apprendre à mieux vivre ses émotions au quotidien
- ✓ Définir ses objectifs de changement et un nouveau mode d'adaptation



Horaires : 9h-17h30 Ayant droit Vivea: 0 €  
Lieu : Charleville-M Autres publics : 250€



26 et 27 octobre 2020

## Réflexologie

Détente 

**Appréhender les troubles physiques et le stress par la Réflexologie**

avec **Agathe GIRAUDO**

Réflexologue

- Se sentir mieux en apprenant des techniques de relâchement psychiques et physiques grâce à la réflexologie ;
- Repérer les signes annonciateurs pour maîtriser le stress et pouvoir traiter certaines douleurs liées aux tâches et gestes du quotidien afin de les atténuer.

### AU PROGRAMME

Durée : 1 jour

- ✓ Appréhender la réflexologie, ses bienfaits ainsi que ses contre-indications
- ✓ Comprendre et anticiper les facteurs de stress et les différents troubles musculo-squelettiques (TMS) liés à l'activité agricole.
- ✓ Apprendre la cartographie des pieds et des mains, maîtriser la gestuelle adéquate à chaque manipulation et pratiquer.



Horaires : 9h-17h Ayant droit Vivea: 0 €  
Lieu : Charleville-M Autres publics : 200€



24 novembre 2020

## Théâtre

 Confiance en soi

**Développement de la connaissance de soi**

avec **Nathalie NICOLLET**

Metteur en scène, professeur de théâtre

- Acquérir ou développer la confiance en soi ;
- Rechercher et développer l'engagement et l'épanouissement personnel au sein d'un groupe ;
- Développer sa créativité pour le mettre au service de son activité professionnelle ;
- Prendre du recul face à un quotidien parfois trop pesant.

### AU PROGRAMME

Durée : 1 jour ou 2 demies journées

- ✓ Apprendre à avoir confiance en soi, à gérer son stress et ses émotions
- ✓ Développer sa créativité, maîtriser le langage de son corps pour développer son charisme
- ✓ Apprendre à s'exprimer seul ou en public
- ✓ Construire son appartenance à un groupe et agir au sein de ce collectif avec une intention positive.



Horaires : 9h-17h Ayant droit Vivea: 35 €  
Lieu : Charleville-M Autres publics : 150 €



Date à définir : Décembre 2020

## Comm +

Eviter les conflits 

**Bien se connaître pour communiquer positivement**

avec **Pascal TURQUIER**

Chef de service du pôle Hommes

- Comprendre les règles de la communication ;
- Communiquer positivement ;
- Communiquer en adulte ;
- Exprimer son désaccord sans tension ;
- Mettre en place un plan de communication positive.

### AU PROGRAMME

Durée : 1 jour

- ✓ S'initier aux bases de la communication
- ✓ Maîtriser les techniques de la communication positive
- ✓ Communiquer en adulte
- ✓ Apprendre à éviter les conflits



Horaires : 9h-17h Ayant droit Vivea: 0 €  
Lieu : Charleville-M Autres publics : 180 €



15 décembre 2020



## Le saviez-vous ?

Des facilités sont possibles pour vous permettre d'accéder plus facilement aux formations :

Vous êtes cheffe d'exploitation, conjointe collaborateur ?

Vous pouvez bénéficier d'un financement de VIVEA si vous êtes en activité, ressortissant de VIVEA et à jour dans votre contribution formation.

Vous êtes salariée agricole ?

Le FAFSEA peut prendre en charge une partie du salaire et des frais pédagogiques engagés par votre employeur pour la formation par année civile.

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 71 € par jour de formation !

Le crédit d'impôt concerne les entreprises et a pour objectif d'inciter les chefs d'exploitation à se former.

Bénéficiez d'un tarif préférentiel pour vous faire remplacer !

La journée de remplacement de 7h vous est proposée en 2020 au tarif de 56€. Dans le département, le CASDAR finance cette action, vous bénéficiez donc d'un tarif préférentiel ! Il ne reste à votre charge que 8€/h au lieu de 23€.

En savoir plus : [ardennes.chambre-agriculture.fr](http://ardennes.chambre-agriculture.fr)



Votre centre de formations,  
un service de la Chambre d'Agriculture,  
à votre écoute, en collaboration avec l'ensemble  
des équipes techniques et de conseil.

Un seul numéro : 03 24 56 89 40

## Vous souhaitez vous préinscrire ?

**Mathilde ROMAIN,**

**Chargée de communication**

Chambre d'Agriculture des Ardennes

1, rue Jacquemart Templeux - CS 70733

08013 CHARLEVILLE MÉZIÈRES CEDEX

Tél : 03.24.36.64.51

Mail : [m.romain@ardennes.chambagri.fr](mailto:m.romain@ardennes.chambagri.fr)

[www.ardennes.chambre-agriculture.fr](http://www.ardennes.chambre-agriculture.fr)



**AGRICULTURES  
& TERRITOIRES**  
CHAMBRE D'AGRICULTURE  
ARDENNES