

## Dates des sessions

**MODULE 1** - (en groupe) : mardi 25 janvier 2022 de 9h30 à 17h30  
(Lieu à définir)

**MODULE 2** - (en individuel) : entre février et avril 2022  
(les dates seront fixées lors du module 1)

- Premier entretien individuel
- Première venue de la psychologue du travail sur l'exploitation
- Deuxième entretien individuel

**MODULE 3** - (en groupe) : mardi 26 avril 2022

### SYNTHESE INDIVIDUELLE

- Deuxième venue de la psychologue du travail sur l'exploitation

**MODULE 4** - (en groupe) : jeudi 2 juin 2022

**MODULE 5** - (en groupe) : jeudi 20 octobre 2022

### Contacts 29

Service Prévention

Morgane LESVEN 06 74 89 94 42

Service Interventions sociales

Natacha LOISEAU 06 70 64 64 90

 vous accompagner



Session FINISTÈRE

# Accompagnement vers le bien-être au travail

Vous vous interrogez sur votre travail, sur votre bien-être psychologique et physique ? Vous avez envie que quelque chose change sur votre exploitation ? Vous êtes prêt(e) à être accompagné(e) dans une réflexion ?

Exploitant(e) agricole

# Découvrir l'action en détail

## La démarche

Cette action vous offre un temps pour analyser votre situation, identifier les contraintes et les ressources dans votre activité de travail, chercher des moyens qui vous conviennent afin d'améliorer votre bien-être au travail.

## Que va vous apporter cette action ?

- Analyser votre activité et identifier vos facteurs de stress et de souffrance au travail
- Réaliser un diagnostic approfondi de votre situation de travail grâce aux observations sur l'exploitation, aux entretiens individuels et aux temps collectifs
- Alternier accompagnement individuel, pour avancer sur vos problématiques, et accompagnement collectif, pour partager vos situations avec les autres stagiaires et bénéficier de leur regard, de leur expérience, de leurs idées
- Vous permettre de mettre en place des changements concrets dans votre exploitation.

## Quelle organisation ?

L'action a lieu à la MSA d'Armorique, au cabinet de la psychologue du travail et sur l'exploitation.

Elle se compose de temps collectifs (4 journées) et de temps d'accompagnement individuel avec la psychologue du travail :

- 2 entretiens individuels de 2h chacun,
- 2 demi-journées sur votre exploitation.

Le groupe est composé de 6 stagiaires.

Les exploitant(e)s peuvent s'inscrire directement ou être orienté(e)s par un professionnel de la MSA (médecin du travail, conseiller en prévention, travailleur social).



## Un programme composé de 5 modules

### MODULE 1 - 7 heures - temps collectif

- Présentation de l'action des intervenants et des participants
- Sensibilisation aux Risques psychosociaux (RPS)
- Présentation par les stagiaires de leur situation de travail
- Travail sur une grille d'analyse, premiers échanges entre participants

### MODULE 2 - temps individuel

- 1er entretien individuel en cabinet (2h)
- 0,5 journée d'observation sur l'exploitation
- 2ème entretien individuel (2h)

### MODULE 3 - 7 heures - temps collectif

- Présentation par chaque exploitant(e) de problématiques rencontrées sur son exploitation et préparées avec la psychologue du travail
- Regards croisés, échanges avec le groupe

### SYNTHESE INDIVIDUELLE - 0,5 journée sur l'exploitation

### MODULE 4 - 7 heures de temps collectif de restitution de fin de parcours

- Point d'étape par chaque participant : actions engagées, résultats obtenus, ajustements opérés...
- Regards croisés, échanges avec le groupe
- Travail sur les ressources MSA face aux situations rencontrées
- Travail sur les ressources externes que les exploitants peuvent mobiliser

### MODULE 5 - 7 heures de temps collectif de suivi à 6 mois

## Dates des sessions

**MODULE 1** - (en groupe) : jeudi 20 janvier 2022 de 9h30 à 17h30

**MODULE 2** - (en individuel) : entre fin janvier & mars 2022  
(les dates seront fixées lors du module 1)

- Premier entretien individuel : semaines 3, 4 & 5
- Première venue de l'intervenant sur l'exploitation : semaine 5
- Deuxième venue de l'intervenant sur l'exploitation : semaine 10

**MODULE 3** - (en groupe) : mercredi 23 mars 2022 de 9h30 à 17h30

**SYNTHESE INDIVIDUELLE** - Deuxième entretien individuel :  
semaine 14

**MODULE 4** - (en groupe) : jeudi 5 mai de 9h30 à 17h30.

**MODULE 5** - (en groupe) : jeudi 22 septembre 2022 de 9h30 à 17h30

### Contact 22

Matthieu BOURDET

Services prévention MSA Armorique

06 75 87 26 13

 vous accompagner



Session CÔTES D'ARMOR

# Accompagnement vers le bien-être au travail

Une formation dans les Côtes d'Armor pour questionner son activité de travail et s'engager dans une démarche de changement vers un mieux-être sur son exploitation.

Exploitant(e) agricole

# Découvrir la formation en détail

Tout savoir sur cet accompagnement spécifique

## La démarche

**Vous êtes exploitant(e) agricole, vous vous interrogez sur votre travail, sur votre bien-être psychologique et physique ? Vous avez envie que quelque chose change sur votre exploitation ? Vous êtes prêt(e) à être accompagné(e) dans une réflexion ?**

Cette formation vous offre un temps pour analyser votre situation, identifier les contraintes et les ressources dans votre activité de travail, chercher des moyens qui vous conviennent afin d'améliorer votre bien-être au travail.

## Que va vous apporter cette formation ?

- Apprendre à analyser votre activité et à comprendre les facteurs de stress et de souffrance au travail
- Réaliser un diagnostic approfondi de votre situation de travail grâce aux observations sur l'exploitation, aux entretiens individuels et aux temps collectifs
- Alternier accompagnement individuel, pour avancer sur vos problématiques, et accompagnement collectif, pour partager vos situations avec les autres stagiaires et bénéficier de leur regard, de leur expérience, de leurs idées
- Vous permettre de mettre en place des changements concrets dans votre exploitation.

## Quelle organisation ?

La formation a lieu à la MSA d'Armorique (lieu à définir), au cabinet de la psychologue et sur l'exploitation des stagiaires.

Elle se compose de temps collectifs (3 journées + 1 journée de suivi à 6 mois) et de temps d'accompagnement individuel avec la psychologue du travail :

- 2 entretiens individuels de 2h chacun,
- 2 demi-journées sur votre exploitation.

Le groupe est composé de 6 stagiaires.

Les exploitant(e)s peuvent s'inscrire directement ou être orienté(e)s par un professionnel de la MSA (médecin du travail, conseiller en prévention, travailleur social).



## Un programme composé de 5 modules

### MODULE 1 - 7 heures - temps collectif

- Présentation de l'action des intervenants et des participants
- Sensibilisation aux Risques psychosociaux (RPS)
- Présentation par les stagiaires de leur situation de travail
- Travail sur une grille d'analyse, premiers échanges entre participants

### MODULE 2 - temps individuel

- 1 entretien individuel en cabinet (2h)
- 0,5 journée d'observation sur l'exploitation
- 0,5 journée d'approfondissement sur l'exploitation

### MODULE 3 - 7 heures - temps collectif

- Présentation par chaque exploitant(e) d'une problématique rencontrée sur son exploitation et préparée avec le psychologue du travail
- Regards croisés, échanges avec le groupe

### SYNTHESE individuelle et validation des axes de travail - 1 entretien individuel (2h)

### MODULE 4 - 7 heures de temps collectif de restitution de fin de parcours

- Point d'étape par chaque participant : actions engagées, résultats obtenus, ajustements opérés...
- Regards croisés, échanges avec le groupe
- Travail sur les ressources MSA face aux situations rencontrées
- Travail sur les ressources externes que les exploitants peuvent mobiliser

### MODULE 5 - 7 heures de temps collectif de suivi à 6 mois

La formation sera animée par une psychologue du travail, un conseiller en prévention des risques professionnels de la MSA et un travailleur social de la MSA.